

PRINCIPAIS FATORES QUE LEVAM À DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

(MAIN FACTORS THAT LEAD TO WITHDRAWAL FROM A
COURSE OF PHYSICAL EXERCISE IN COLLEGE COURSE OF
BACHELOR IN PHYSICAL EDUCATION)

Aline Francieli Buzzini; Andréia Cristina Metzner

Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

aline.buzzini@gmail.com

acmetzner@hotmail.com

Abstract. *The youth may be the starting point for the beginning of a healthy and active life, which may or may not continue, depending only on the habits and routines of these young people. The aim of this study was to identify and analyze the main reasons that students of Bachelor of Physical Education University Center Unifafibe to give up the practice of regular physical exercise. The study included 20 students between 17 and 22 years of age, of both sexes, the bachelor degree in Physical Education. For this study a questionnaire was used. The results showed as barriers to physical exercises: lack of time (80%), the need to stand in spare time (70%), discouragement (57%), lack of company (53%), the lack of equipment (52%), the lack of self discipline (50%) and power loss (50%).*

Keywords. *Physical Exercise; Physical Education; College.*

Resumo. *A juventude pode ser o ponto de partida para o início de uma vida ativa e saudável, que poderá ou não prosseguir, dependendo somente dos hábitos e rotinas desses jovens. O objetivo deste estudo foi identificar e analisar os principais motivos que levam os alunos do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Unifafibe a desistirem da prática regular de exercícios físicos. Participaram deste estudo 20 alunos entre 17 e 22 anos de idade, de ambos os sexos, do curso de bacharelado em Educação Física. Para realização deste estudo foi utilizado um questionário. Os resultados apontaram como barreiras que impedem a realização de exercícios físicos: a falta de tempo (80%), a necessidade de repousar no tempo vago (70%), o desânimo (57%), a falta de companhia (53%), a falta de equipamento (52%), a falta de auto disciplina (50%) e a falta de energia (50%).*

Palavras-chave: *Prática de exercícios físicos; Educação Física; Universitários.*

1. INTRODUÇÃO

A palavra "atividade" pode ser relacionada com movimento. O primeiro contato do homem com o mundo se dá por meio do movimento. Assim, pode-se dizer que o ser humano é por natureza um ser ativo, pois está em constante movimento. (PEREIRA, 2007).

Segundo Pereira (2007), por definição, o movimento humano é a mudança da posição do corpo ou de segmentos corporais, com a aplicação de diferentes graus de força. Esse movimento sempre fez parte da vida do homem, porém, com a chegada de novas tecnologias, o homem do século XX vem se tornando menos ativo em relação ao passado. Com certeza, essas tecnologias atuais esbanjam conforto e praticidade, sempre exigindo cada vez menos esforço. Com isso, seria esperado que sobrasse mais tempo para o lazer. No entanto, não é isso que acontece. O homem tem utilizado o tempo livre para acumular mais trabalho ou com atividades de lazer que cultivam o sedentarismo como a televisão e o computador.

Neste contexto, restam dois caminhos a seguir: entregar-se ao sedentarismo e passar a conviver com possíveis problemas de saúde, ou promover uma mudança de hábitos e utilizar o tempo de forma saudável, mantendo-se ativo.

O exercício físico pode ser definido como uma atividade física sistematizada, praticada regularmente e com objetivo de melhoria da aptidão física e da saúde (CASPERSEN et al., 1985; MATSUDO et al., 2005 apud CESCHINI, 2007). Devido às grandes mudanças e confortos que os avanços tecnológicos nos proporcionam, os exercícios físicos se tornam algo cada vez mais raro (MADUREIRA, FONSECA & MAIA, 2003).

Outro fator muito decisivo na vida de quem não pratica exercícios físicos é o tempo. Grande parte das pessoas que deixam de praticar algum tipo de atividade física geralmente culpam a falta de tempo por desistirem de uma rotina de exercícios básicos como, por exemplo, a caminhada (ARAÚJO, CALMEIRO, PALMEIRA, 2005).

A motivação para o indivíduo aderir a um programa de exercícios, está ligada a fatores internos (ou intrínsecos) e externos (ou extrínsecos). A motivação intrínseca proporciona o desenvolvimento da autonomia e da personalidade. A recompensa relacionada a essa motivação está na resolução de um desafio mental de superar as próprias limitações ou descoberta de algo que se considere útil. Já a motivação extrínseca está relacionada ao ambiente, as situações e as outras pessoas que cercam o indivíduo. Desta forma, as recompensas extrínsecas até iniciam e mantêm algumas atividades, mas não são suficientes para explicar a maior parte das motivações humanas, principalmente aquela relacionada à aprendizagem (TRESCA & DE ROSE JR., 2000).

Poucos estudos hoje em dia têm investigado a importância do exercício físico na juventude. A juventude pode ser o ponto de partida para o início de uma vida ativa e saudável, que poderá ou não prosseguir, dependendo somente dos hábitos e rotinas desses jovens.

A relevância da presente pesquisa está no fato de que, no Brasil, deve-se enfatizar a promoção de programas de exercícios físicos para jovens universitários, a fim de aumentar a prática regular desses exercícios, criando hábitos e rotinas saudáveis ao longo dos anos e mantendo este padrão durante o avanço da idade.

Os resultados apresentados por alguns estudos têm demonstrado que, na sociedade atual, uma grande parcela da população jovem e adulta vem apresentando hábitos de vida que favorecem o sedentarismo, impedindo a realização de esforços físicos que possam garantir melhores níveis de saúde biológica, psicológica e emocional (GUEDES; GUEDES, 1997). Além disso, a entrada na universidade, com seus novos encargos e as mudanças na rotina diária pode favorecer a adoção de hábitos sedentários.

Assim, a presente pesquisa tem como objetivos Identificar e analisar os principais motivos que levam os alunos do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário UNIFAFIBE a desistirem da prática regular de exercícios físicos e; descrever quais as maiores barreiras que impedem a realização de exercícios físicos dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física.

1.1 Motivação

A motivação parte da idéia que existem vários motivos que venham levar um individuo a executar e manter uma ação em direção a um objetivo para finalizá-lo, durante um determinado período de tempo curto ou longo (WINTERSTEIN, 1992).

A motivação pode ser classificada como sendo intrínseca ou extrínseca. Quando motivado intrinsecamente o individuo ingressa na atividade pela própria vontade, pelo prazer e satisfação de conhecer uma atividade nova. Os comportamentos intrínsecos são associados ao bem estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN e DECI, 2000 apud BARBOSA, 2006). A motivação intrínseca pode ser dividida de três formas diferentes: para saber, para realizar e para experiência. A motivação intrínseca para saber é evidenciada quando o individuo executa uma atividade para satisfazer uma possível curiosidade. Já com relação a motivação intrínseca para realizar, esta ocorre quando o individuo executa qualquer atividade apenas pelo prazer de executá-la. Com relação a motivação intrínseca para experiência pode ser exemplificada quando o individuo realiza a atividade para vivenciar as possíveis situações estimulantes que estão inseridas na tarefa executada (BRIÉIRE, VALLERAND, BLAIS, PELLEITIER, 1995 apud BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008).

No entanto, a motivação extrínseca acontece quando uma atividade é efetuada com outro objetivo, ou seja, um objetivo que não seja o de interesse da pessoa em questão. Porém, tais motivos ou razões podem variar em relação a autonomia, e são divididos em três categorias: a) aquela de regulação externa: que ocorre quando, através de premiações materiais ou até mesmo receio das possíveis conseqüências negativas tais como as críticas sociais o individuo acaba tendo seu comportamento regulado. b) aquela de regulação interiorizada: acontece quando por uma fonte de motivação, o comportamento em si se torna de uma forma ou outra, regulado, como comportamentos por pressões internas como a culpa ou a necessidade de ser aceito; c) aquela de regulação identificada: quando um indivíduo realiza uma tarefa que não lhe é permitida escolha, porém tal tarefa é considerada como essencial de ser realizada, mesmo que tal tarefa ou atividade seja desinteressante (RYAN e DECI, 2000 apud BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008).

Segundo Ryan e Deci (2000 apud BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008), existe também a amotivação, ou seja, é uma construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não conseguem identificar que há um motivo para que realizem uma atividade física. Para estes indivíduos, a atividade física não lhes trará muitos benefícios, ou dentro do seu ponto de vista, não conseguirão realizá-la de modo que seja satisfatório.

1.2 Atividade Física, Lazer e Saúde

Com o avanço tecnológico mudou-se a relação do homem com o ambiente, acarretando uma diminuição de esforço físico, tanto no trabalho quanto no lazer (GOBBI et al, 2005).

A atividade física é caracterizada como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, este comportamento inclui as atividades realizadas diariamente, tanto no trabalho, no lazer e nas demais atividades como: alimentar-se, vestir-se, etc. (GLANER, 2002).

A ação exercida pela atividade física sobre a saúde das pessoas, previne diversas doenças crônico-degenerativas como hipertensão arterial, obesidade e diabetes. Apesar de sua relevância para a melhoria da saúde e da qualidade de vida, se observa em vários países, uma diminuição da prática de atividade física durante o tempo de lazer (COSTA et al, 2003).

Caspersen e Kriska (1997 apud MARTINS, 2000) declaram que um dos focos de pesquisa da atualidade tem sido a atividade física de lazer, pois o fato de hoje existir menos atividade física no trabalho (devido a tecnologia e automação presentes nas tarefas laborais) nos países industrializados, a atividade física de lazer representa mais fielmente a atividade física praticada pela população economicamente ativa.

Indivíduos que não praticam atividade física no tempo de lazer possuem níveis menores de atividade física na vida diária, sugerindo que atividade física de lazer é mais forte e indiscutível “dimensão” da prática de atividade física em relação a inatividade física (quanto menor o nível de atividade física no lazer, maior é o nível de sedentarismo (CASPERSEN et al, 1995 apud MARTINS, 2000).

O conhecimento de dados sobre o sedentarismo no lazer e seus determinantes, traz contribuições muito importantes para a saúde pública, vindo a servir de base para o gerenciamento de atividades de incentivo a prática de atividades físicas na população mais afetada por esse tipo de comportamento (PITANGA e LESSA, 2005).

De acordo com Pitanga e Lessa (2005), diversos trabalhos têm demonstrado associação entre sedentarismo no lazer e baixa escolaridade. Uma explicação para menor atividade física no lazer por indivíduos com baixa escolaridade seria sua inserção em atividades pesadas e não sedentárias no trabalho, conseqüentemente a baixa qualificação, que depende do nível de escolaridade. O inverso ocorre para indivíduos que tem maior escolaridade e atividade sedentária no trabalho.

Segundo Pate et al (1995 apud MADUREIRA, FONSECA e MAIA, 2003) concluiu que mesmo a atividade física praticada de forma acumulada pode trazer contribuições para os benefícios da saúde. Por outro lado, constatou que maiores riscos de mortalidade estão associados ao sedentarismo.

1.3 Exercício Físico na Juventude

Exercício físico pode ser definido como uma forma de atividade física mais direcionada para construção e execução de um planejamento, sendo uma atividade elaborada de forma repetitiva, que visa objetivos definidos como frequência, duração e intensidade (CASPERSEN et al.; 1985; MATSUDO et al.; 2005 apud CESCHINI, 2007).

A promoção da atividade física na infância e juventude baseia-se, em parte, que os hábitos de atividade física se desenvolvem neste período e acaba se mantendo até a idade adulta (LOPES e MAIA, 2004).

A prática de atividade física traz muitos benefícios. Ela proporciona efeitos positivos para a saúde mental e emocional, onde auxilia na formação do auto-conceito em adolescentes (STEIN et al., 2007 apud MATIAS et al., 2010).

Problemas na formação de conceitos são comuns nesta fase. A adolescência é marcada por muitas transformações biológicas e psicossociais, as quais envolvem crescimento e desenvolvimento. Neste período, é comum a aparição de estereótipos e padrões sociais na

formação de conceitos de jovens (HARE et al., 2008; MATIAS et al, 2008 apud MATIAS et al, 2010).

Segundo Rolim (2007 apud MATIAS et al, 2010) há uma tendência dos adolescentes mais velhos e de elevada escolaridade apresentarem níveis inferiores de atividade física. Esta redução pode estar relacionada ao aumento das ocupações às questões culturais e maturacionais. Contudo, a entrada no ensino superior e no mercado de trabalho são períodos determinantes para a manutenção ou abandono da atividade física como estilo de vida, havendo uma diminuição dos níveis de atividade física com o aumento da jornada de estudo e de obrigações acadêmicas.

A participação em atividade física diminui com o crescimento principalmente da adolescência para o adulto jovem. Existe uma tendência de prevalência dos níveis de sedentarismo no início da vida adulta e essa população adulta jovem, aparentemente representa ser saudável, por ausência de sintomas, embora essa população tenda a apresentar fatores de risco que poderão levar à doenças hipocinéticas (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

No entanto, a inatividade física na infância e adolescência tem se tornado um problema de saúde pública por haver maiores índices de sobrepeso e obesidade, chegando a idade adulta com um nível de saúde ruim (CESCHINI, 2007).

Importantes estudos têm procurado destacar que hábitos de prática da atividade física incorporados na infância e na adolescência, possivelmente possam transferir-se para idades adultas. Acompanhamentos longitudinais sugerem que adolescentes menos ativos fisicamente apresentam maior predisposição a tornarem-se adultos sedentários (GUEDES et al., 2001, p.188).

Segundo Matias et al (2010) percebe-se que a quantidade de adolescentes atuais fisicamente ativos é menor do que os ativos de antigamente. Esta redução acontece pelas mudanças fisiológicas que são evidentes na adolescência e pelo acréscimo de ocupações na fase da adolescência.

2. MÉTODO

A presente pesquisa é de natureza qualitativa e do tipo estudo de campo. Participaram desse estudo, 20 jovens entre 17 e 22 anos de idade, de ambos os sexos, matriculados no ano de 2011 no curso de bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas Fafibe na cidade de Bebedouro/SP. Os alunos que procuram essa instituição são de diferentes classes sociais e foram selecionados aleatoriamente, de forma que se obteve uma amostra de 5 alunos do primeiro até o quarto ano do curso.

Como critério de inclusão/exclusão no estudo os participantes deveriam apresentar:

- a) Consentimento por escrito aceitando participar do estudo;
- b) Idade entre 17 e 22 anos;
- c) Matrícula regular no ano de 2011 no curso de bacharelado em Educação Física;
- d) Não estarem praticando nenhum tipo de atividade física regular por pelo menos 3 meses;

O instrumento metodológico utilizado foi um questionário composto por perguntas abertas e fechadas, que avaliou os principais fatores que influenciam de forma direta para que os jovens universitários desistam da prática de exercícios físicos. Foram considerados os resultados com percentil acima de 50.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Unifafibe (Protocolo nº 0299/2011). Após a devida aprovação, os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido concordando em participar do estudo.

Foram sorteados aleatoriamente 20 alunos do sexo masculino e feminino, matriculados no curso citado. Cada participante recebeu um questionário com perguntas sobre os principais motivos que levaram os participantes a desistirem ou a não praticarem exercícios físicos.

Os dados foram tratados qualitativamente e os resultados foram analisados por meio de porcentagem de ocorrência de cada resposta.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O objetivo geral desta pesquisa foi identificar e analisar os principais motivos que levam os alunos do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Unifafibe a desistirem de praticar exercícios físicos. Para tanto 20 universitários participaram do estudo.

QUADRO 1. Descrição das principais barreiras encontradas para a prática de exercícios físicos. Porcentagem de ocorrência das barreiras relatadas pelos universitários.

BARREIRAS	PONTOS	%
Falta de tempo	48	80
Eu necessito repousar e relaxar no meu tempo vago	42	70
Desânimo	34	57
Falta de companhia	32	53
Falta de equipamento	31	52
Falta de auto-disciplina	30	50
Falta de energia	30	50
Falta de clima adequado	29	48
Sentir preocupação em relação ao meu aspecto quando faço exercício	28	47
Falta de diversão a partir do exercício	28	47
Falta de locais apropriados	27	45
Falta de interesse em exercício	26	43
Queixas e dores	26	43
Medo de lesão	24	40
Lesão ou incapacidade	23	38
Falta de habilidade	22	37
Falta de conhecimento em como se exercitar	22	37
Falta de boa saúde	20	33

Os resultados apresentados no quadro 1 evidenciam que os participantes apontaram como as maiores barreiras que impedem a realização de exercícios físicos: a falta de tempo (80%), a necessidade de repousar no tempo vago (70%), o desânimo (57%), a falta de

companhia (53%), a falta de equipamento (52%), a falta de auto disciplina (50%) e a falta de energia (50%).

No presente estudo pode-se observar que a maior barreira apontada pelos universitários por não praticarem exercícios físicos é a falta de tempo.

De acordo com Sallis e Owen (1990) e Matsudo et al. (2003) (apud CESCHINI, 2007) os fatores que podem determinar com que o indivíduo não pratique atividade física estão relacionados a percepção da imagem corporal, a falta de interesse e a falta de tempo.

A falta de tempo pode ser uma “desculpa” para não praticarem exercícios físicos, pois segundo Martins (2000) a falta de tempo é citada por muitos indivíduos por não praticarem atividade física regular, mas esta pode ser mudada com doses de esforço e readaptação dos hábitos que são do cotidiano desses indivíduos.

Matos & Sardinha (1999 apud PRATES, 2004) relatam que os fatores ambientais, como instalações inadequadas, a falta de tempo, a falta de conhecimento a respeito da atividade física podem atrapalhar a adoção desta prática em algumas pessoas.

As barreiras apontadas para a prática de atividade física incluem fatores que são internos (indivíduos com características individuais, menor preferência em relação a atividade física, o comprometimento com atividades ligadas a tecnologia) e os fatores externos (falta de tempo, ter influência de algum indivíduo tanto de fora quanto de dentro da família e inacessível a custos) (ALLISON et al., 2005 apud SANTOS et al., 2010).

Outra barreira apontada pelos universitários é a necessidade de repousar no tempo vago. Muitos relataram que sentiam mais necessidade de repousar do que vontade para se exercitar.

Os autores Melo e Alves Jr. (2003) explicam que o descanso é uma forma de lazer e aproveitamento melhor do tempo livre.

Mota (2004) relata em sua pesquisa que os indivíduos desde a antiguidade começaram a se exercitar, percebendo que era necessário ter um tempo de repouso, para assim repor suas energias físicas e ter um melhor rendimento.

Ceschini e Figueira Júnior (2007) em seus estudos observaram que as maiores barreiras apresentadas foram o desânimo, falta de companhia e falta de conhecimento em como se exercitar. Comparado ao presente estudo as barreiras são quase as mesmas apontadas pelos universitários.

Segundo Martins (2000) a falta de interesse, o cansaço físico e falta de energia, são barreiras psicológicas e a companhia e o incentivo são de suma importância para o suporte social.

Sobre a falta de conhecimento e equipamento, nos estudos realizados por Castro (2010), apontam essas como principais barreiras. De acordo com o presente estudo a comparação de falta de equipamento são semelhantes, porém deve-se considerar que os universitários têm um vasto conhecimento sobre as práticas de atividade física, portanto sabem que os equipamentos podem ser substituídos por uma simples e prazerosa caminhada.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da revisão de literatura, vimos que o movimento sempre fez parte da vida do homem. Porém, com a chegada de novas tecnologias, o homem do século XXI vem se tornando cada vez menos ativo em relação ao passado. Devido as grandes mudanças e confortos que os avanços tecnológicos nos proporcionam, os exercícios físicos se tornam algo cada vez mais raro.

Acredita-se que a juventude pode ser o ponto de partida para o início de uma vida ativa e saudável, que poderá ou não prosseguir, dependendo somente dos hábitos e rotinas

desses jovens. Dessa forma, foi desenvolvida a presente pesquisa com o intuito de verificar o que impede os jovens de manterem uma prática regular de atividade física.

As principais barreiras que impedem a realização de exercícios físicos dos universitários do curso de Educação Física do Centro Universitário Unifafibe foram: a falta de tempo, a necessidade de repousar no tempo vago, o desânimo, a falta de companhia e a falta de equipamento.

Essas barreiras apresentadas pelos participantes da pesquisa mostram que é necessário haver um incentivo maior à esses universitários para que eles não deixem de lado a prática regular de exercícios físicos, principalmente, por que eles irão trabalhar com esse tipo de atividade durante a sua profissão.

Além disso, sempre é possível adequar melhor nosso tempo para realizar alguma atividade física, pois é algo essencial e necessário em termo de saúde, sendo recomendado em vários estudo a prática regular de atividade física por pelo menos 30 minutos por dia.

5. REFERENCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada á saúde em adultos. **Revista brasileira de Medicina e Esporte**. v.6, n.5, set. / out., 2000.

ARAÚJO, D.; CALMEIRO, L. & PALMEIRA, A. Intenções para a prática de actividades físicas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. v.5, 2005.

BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Motivação á prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. v.22, n.1, p.63-80, jan. / mar. 2008.

BARBOSA, M. L .P. **Propriedades métricas do inventário de motivação á prática regular de atividade física (IMPRAF-126)** [Dissertação]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

CASTRO, M. B. **Diagnósticos dos fatores motivacionais e a relação com os níveis de atividade física de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral**. Faculdades Integradas Fafibe, p.28, 2010.

CESCHINI, F. L. **Nível de atividade física em adolescentes de uma escola pública do distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo-SP** [Dissertação]. Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública, 2007, p. 25-26.

CESCHINI, F. L; JÚNIOR, A. F. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. p.29-36, 2007.

COSTA, R. S; WERNECK, G. L; LOPES, C. S; FAERSTEIN, E. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. **Caderno de Saúde Pública**. p.1096-1105, 2003.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada á saúde em rapazes rurais e urbanos. **Revista Paulista de educação Física**. p.76-85, 2002.

GOBBI, S; VILLAR, R; ZAGO, A. S. **Bases Teóricas-Práticas do Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

- GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. v.7, n.6, 2001.
- GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. P. Características dos programas de Educação Física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. v.11, n.1, p.49-62, 1997.
- LOPES, V. P; MAIA, J. A. R. Actividade física nas crianças e jovens. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.6, n.1, p.82-92, 2004.
- MADUREIRA, A. S.; FONSECA, A. S.; MAIA, M. F. M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano**. v.5, n.1, p.54-62, 2003.
- MARTINS, M. O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários** [Dissertação]. Universidade Federal de Santa Catarina, 2000.
- MATIAS, T. S. et al. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Motriz**. Rio Claro. v.16, n.2, p.370-378, 2010.
- MELO, V. A.; ALVES Jr, E. D. **Introdução ao lazer**. São Paulo: Manole, 2003.
- MOTA, V. S. Recreação e qualidade de vida numa cidade dos trópicos úmidos: uma visão das políticas públicas de lazer na cidade de Manaus – AM. **Convibra- Congresso Virtual Brasileiro de Administração**, 2004.
- PEREIRA, A.C.S. **A importância da atividade física**, 2007. Disponível em: <<http://pt.shvoong.com/medicine-and-health/1632717/importancia-da-atividade-fisica>>. Acessado em 20/09/2010.
- PITANGA, F. J. G; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**. p.870-877, 2005.
- PRATES, M. E. F. **Impacto da disciplina qualidade de vida na mudança de comportamento para a prática de atividades físicas em estudantes universitários** [Dissertação]. Universidade Federal de Santa Catarina, 2004.
- SANTOS, M. S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira Epidemiológica**. p.94-104, 2010.
- TRESCA, R. P.; DE ROSE JR, D.; Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.8, n.1, Jan. 2000, p. 9-13.
- WINTERSTEIN, P. J. Motivação, Educação Física e Esporte. **Revista Paulista de Educação Física**. v.6, n. 1, p.53-61, jan. / jun. 1992.