

## ESCALA DE APOIO SOCIAL PARA ADOLESCENTES

*Abaixo há uma lista de coisas que as pessoas podem fazer ou dizer para alguém que esteja tentando fazer atividade física de maneira regular. Por favor, pontue cada questão duas vezes. Em “família” pontue o quão frequente qualquer pessoa que vive com você (em sua casa) disse ou fez o que é descrito nos últimos três meses.*

*Na coluna “amigos”, indique com que frequência seus amigos ou colegas fizeram ou disseram*

**Nos últimos três meses, minha família ou amigos, fez disse:**

[ 0 ].Nunca    [ 1 ].Quase Nunca    [ 2 ].Às Vezes    [ 3 ].Pouco Freqüente    [ 4 ] Muito Freqüente

- |   |                |               |
|---|----------------|---------------|
| 1. Fizeram exercícios comigo  | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 2. Se ofereceram para fazer exercícios comigo   | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 3. Me fizeram perguntas lembrando-me de fazer exercícios (ex: você vai à academia hoje?)                  | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 4. Encorajaram-me a persistir com o meu programa de exercícios  | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 5. Mudaram os seus compromissos para que pudéssemos fazer exercícios juntos                               | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 6. Conversaram sobre exercício comigo   | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 7. Reclamaram sobre o tempo que passo me exercitando  | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 8. Criticaram ou caçoaram sobre o fato de eu me exercitar   | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 9. Me recompensaram por me exercita (ex: me deram algo que eu gosto)                                      | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 10. Planejaram fazer exercícios em passeios ao ar livre (ex: parques, praia)                              | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 11. Ajudaram-me a planejar eventos ou programas de maneira a não interferir em minha rotina de exercícios | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 12. Pediram-me sugestões sobre como eles podem se tornar mais ativos fisicamente                          | Família: _____ | Amigos: _____ |
| 13. Conversaram sobre o quanto eles gostam de fazer atividades físicas                                    | Família: _____ | Amigos: _____ |

## Instruções:

### Escore

A análise pode ser realizada através do escore gerado através da soma das respostas marcadas na escala. Esse escore pode variar de 0 a 52, indicando menor ou maior quantidade de barreiras percebidas, respectivamente.

O escore deve ser gerado considerando o apoio social recebido da família e dos amigos separadamente.

### Referências<sup>1, 2</sup>:

---

1. Reis RS, Sallis JF. Validade e reprodutibilidade da versão brasileira da escala de suporte social para o exercício em adolescentes. R. bras. Ci. e Mov 2005;13(2):7-14.
2. Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. Prev Med 1987;16:825-836.