

## Barreiras para a prática de atividade física

Gostaríamos de saber se as condições ou situações abaixo dificultam a sua prática de atividades físicas! Responda o quanto cada situação é verdadeira para você!

01. Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

02. É difícil fazer atividade física porque não conheço lugares perto de casa onde eu possa ir.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

03. É difícil fazer atividade física porque os amigos que me acompanham moram longe.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

04. É difícil fazer atividade física porque não tenho como ir (ou voltar) onde posso praticar.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

05. O clima (frio, chuva, calor) dificulta minha prática de atividade física.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

06. Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada).

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

07. Tenho preguiça de fazer atividade física.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

08. Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

09. Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

10. Falta tempo para fazer atividade física.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

11. É difícil fazer atividade física sem alguma companhia.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

12. É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz.

Discordo Muito .1          Discordo .2          Concordo .3          Concordo Muito .4

## Instruções:

1. Análise individual de cada barreira de acordo com sua presença ou ausência.
  - a. Para tanto a escala de resposta pode ser dicotomizada através do agrupamento das respostas:  
  
Discordo muito + Discordo = Ausência da barreira  
  
Concordo muito + Concordo = Presença da barreira
2. Escore
  - a. Soma dos itens assinalados na escala, que pode variar de 12 a 48, indicando menor ou maior quantidade de barreiras.

## Referências

---

Santos, Mariana Silva; Reis, Rodrigo Siqueira; Rodriguez-Añez, Ciro Romélio; Fermino, Rogério César. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**;14(2), 2009.

Santos, Mariana Silva; Hino, Adriano Akira Ferreira; Reis, Rodrigo Siqueira; Rodriguez-Añez, Ciro Romélio; Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev Bras Epidemiol**, 13(1), 2010.