
FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DA NATAÇÃO EM ADOLESCENTES NO SESC DE JUAZEIRO DO NORTE-CE

FACTORS AFFECTING THE PRACTICE OF SWIMMING IN TEENAGERS IN SESC JUAZEIRO OF NORTE-CE

SILVA¹, Denise Luna; RODRIGUES, Antônio Yony Felipe.
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio

Recebido: 19/12/2017; Aceito: 10/01/2018; Publicado: 22/03/2018

RESUMO

A natação vem ganhando espaço na região do Cariri no quesito de competições esportivas e também no sentido de combate ao sedentarismo, onde os fatores que influenciam a escolha deste esporte na região permanecem parcialmente ocultos. Sendo uma pesquisa de caráter quantitativo-descritivo, esta pesquisa foi direcionada a diagnosticar e analisar os fatores que influenciam a prática da natação no SESC de Juazeiro do Norte, onde foi realizada com ambos os gêneros que estivessem na faixa etária entre 14 e 18 anos. Utilizou como mecanismo de coleta de dados um questionário adaptado do IDAPRAN (Instrumento de Diagnóstico da Adesão à Prática da Natação). Os resultados obtidos foram que o principal fator que incitou a adesão à natação foi o fato de não saberem nadar (30%) e que iniciou a prática da modalidade por indicação médica (23%). Como fatores que justificam a permanência na modalidade, esta pesquisa mostrou que os principais alegados pelos adolescentes de ambos os sexos foram que continuaram praticando natação “porque gostam” da modalidade e porque a mesma, “faz bem à saúde deles”. Algumas das modalidades de atividades físicas mais populares praticadas pelos jovens, diagnosticadas com essa pesquisa foram: futebol, basquete, handebol, ciclismo, etc. No contexto social foram identificados que 90% não participam de competições de natação. Esta pesquisa revelou dados importantes a respeito dos adolescentes praticantes de natação de Juazeiro do Norte e contribuiu para a literatura científica em torno dessa temática que ainda é escassa.

Palavras-chave: natação, atividade física, fatores influentes

ABSTRACT

Swimming, has been gaining ground in the Cariri in the category of sports competitions and in order to combat sedentary lifestyle, where the factors influencing the choice of this sport in the region remain partially hidden. Being a survey of quantitative-descriptive nature, this research has been directed toward diagnosing and analyzing the factors that influence the practice of swimming at SESC Juazeiro, which was performed with both genders who were aged between 14 and 18 years. Used as a data collection mechanism adapted questionnaire IDAPRAN (Instrument of Accession Diagnostics in swimming practice). The results were that the main factor that prompted the adherence to the fact that swimming did not know swimming (30%) and that started the sport by medical indication (23%). As factors that justify the continuous mode in this research showed that the main alleged by adolescents of both sexes who continued practicing swimming "because like" mode and why the same, "does well to their health." Some of the most popular forms of physical activities by young people diagnosed with this research were football, basketball, handball, cycling, etc. In the social context were identified that 90% do not participate in competitive swimming. This research has revealed important information regarding practitioner's teens swimming Juazeiro data and contributed to the scientific literature on this theme is still scarce.

Keywords: swimming, physical activity, influencing factors

¹ Licenciatura em Educação Física, Leão Sampaio-FLS/Juazeiro do Norte - CE, Brasil – deniseluna15@gmail.com Avenida Costa Cavalcante, 49- Barbalha-CE 63180-000

INTRODUÇÃO

Estamos vivendo em uma era de evoluções tecnológicas que facilitam o nosso dia-a-dia a tal ponto que é possível, por exemplo, se locomover de um hemisfério a outro do globo em questão de horas. No entanto, em decorrência dessa facilidade, elevam-se os índices de pessoas sedentárias e propícias a apresentar problemas de saúde quando comparadas àquelas que praticam alguma atividade física, seja ela praticada independente da finalidade, ou em ambientes diferentes.

E um aspecto que chama atenção, é que a saúde do público adolescente vem sendo impactada negativamente com a facilidade excessiva pois, a disponibilidade de tantas opções de jogos eletrônicos e a facilidade de acesso à internet interferem na adesão a alguma modalidade de atividade física regular.

Estudos recentes mostraram que uma criança que pratica atividades físicas regulares, tem maior probabilidade de se tornar um adulto ativo fisicamente e com isso reduz-se as chances de apresentarem problemas causados pelo sedentarismo como hipertensão e obesidade (ALVES et.al, 2005).

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido de maneira voluntária, resultando em um gasto energético acima do estado de repouso, sendo realizada, por motivos de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, luta, danças, esportes, exercícios físicos, atividades, atividades do cotidiano, atividades de lazer e deslocamentos (PITANGA, 2002).

Atividade Física é a melhor opção para ter uma vida melhor e mais saudável, de forma que esta pode ser realizada nos ambientes terrestres, aquáticos e aéreos. As atividades realizadas em meio aquático ganham destaque por apresentarem um caráter mais lúdico e terapêutico, neste contexto se enquadram as modalidades de natação, hidroginástica, hidroterapia e outras.

“Natação é um esporte importante para todas as idades, pode ser praticado de bebê a 3ª idade. É uma atividade procurada por diferentes motivos: diversão, terapia, profilaxia, e competição.” (MASSAUD, 2004 p. 20).

O SESC de Juazeiro do Norte se caracteriza como facilitador do acesso à informação, cultura e esporte para a nossa região. Proporciona facilidade de acesso à população em geral a diversas modalidades de exercícios físicos, teatro, música e programas sociais. A natação e hidroginástica são algumas das atividades principais deste estabelecimento.

“Em uma pesquisa realizada em 1999, nos Estados Unidos, a natação foi selecionada como a segunda atividade física mais praticada.” (U.S. CENSUS BUREAU apud. ANDRADE; SALGUERO; MÁRQUEZ, 2006 P.364)

Tendo em vista que empiricamente falando a modalidade aquática em questão, pode ser tida como um dos esportes mais completos pelos profissionais de saúde questiona-se então: Quais são os reais motivos que levam os adolescentes a praticarem natação em meio a tantas outras modalidades de atividade física? Baseada no contexto atual, esta pesquisa teve como objetivo principal, identificar e analisar os fatores que influenciam a prática de natação, nos praticantes de faixa etária adolescente do SESC de Juazeiro do Norte.

METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracteriza como pesquisa de campo, de corte transversal, enquadrando-se no tipo de estudo quantitativo-descritivo, se especificando em estudo de descrição de população.

A pesquisa ocorreu no SESC Juazeiro, a população da pesquisa foram os adolescentes praticantes de natação do SESC de Juazeiro do Norte, para amostra foram selecionados participantes de ambos os gêneros que estivessem na faixa etária entre 14 e 18 anos de idade que estivessem dentro do padrão de técnicas de amostragem aleatória simples e probabilística totalizando 86 indivíduos participantes.

Para coleta de dados foi utilizado, um questionário baseado no IDAPRAN (Instrumento de Diagnóstico da Adesão à Prática da Natação) contendo questões objetivas,

Quadro 01 QUESTIONÁRIO ADAPTADO DO IDAPRAN

1. Sexo
() masculino.
() feminino.
2. Quantos anos você tem?
_____ anos.
3. Há quanto tempo, mais ou menos, você pratica natação?
() 6 meses ou menos.
() mais de 6 meses.
4. Antes de você começar a nadar, você praticava outra(s) atividade(s) física(s)?

<input type="checkbox"/> praticava, porém não regularmente.
<input type="checkbox"/> praticava regularmente.
<input type="checkbox"/> não praticava.
<input type="checkbox"/> não me lembro.
Caso afirmativo, escreva qual ou quais atividade(s) física(s) você praticava?

5. Atualmente, você pratica outra(s) atividade(s) física(s), além da natação?
<input type="checkbox"/> pratico, porém não regularmente
<input type="checkbox"/> pratico regularmente.
<input type="checkbox"/> não pratico.
Caso afirmativo, escreva qual ou quais atividade(s) física(s) você pratica atual-mente, além da natação?

6. Assinale a afirmação que melhor representa o seu caso:
<input type="checkbox"/> dependo da companhia de alguém para ir à natação.
<input type="checkbox"/> não dependo da companhia de alguém para ir à natação.
7. Como você vai para a natação?
<input type="checkbox"/> de carro.
<input type="checkbox"/> de ônibus.
<input type="checkbox"/> andando.
<input type="checkbox"/> de bicicleta.
Escreva outra resposta se o seu caso for diferente das afirmações acima:

8. O lugar onde você pratica natação é...
<input type="checkbox"/> muito longe de casa.
<input type="checkbox"/> longe de casa.
<input type="checkbox"/> perto de casa.
<input type="checkbox"/> muito perto de casa.
9. Atualmente, quantas vezes por semana você pratica natação:
<input type="checkbox"/> uma vez.

<input type="checkbox"/> duas vezes.
<input type="checkbox"/> três vezes.
<input type="checkbox"/> mais de três vezes.
10. Qual o principal motivo que te levou a praticar natação
Eu comecei a praticar natação (...)
<input type="checkbox"/> porque era a única atividade física que tinha perto da minha casa/local de trabalho/local de estudo.
<input type="checkbox"/> porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação.
<input type="checkbox"/> porque o médico me aconselhou.
<input type="checkbox"/> porque eu não sabia nadar.
<input type="checkbox"/> porque eu queria ser um atleta de natação.
<input type="checkbox"/> porque eu queria ter um corpo bonito.
<input type="checkbox"/> porque eu queria ou precisava emagrecer.
<input type="checkbox"/> para melhorar meu condicionamento físico (eu vivia cansado ou me cansava facilmente).
<input type="checkbox"/> porque eu sempre gostei de fazer natação.
<input type="checkbox"/> pela possibilidade de estar em companhia dos meus amigos e fazer novas amizades.
<input type="checkbox"/> porque a mensalidade era mais adequadas às minhas possibilidades de pagamento (ou, se for o caso, dos meus pais ou responsáveis).
<input type="checkbox"/> para evitar problemas de saúde.
<input type="checkbox"/> porque eu queria aprender uma nova atividade física.
<input type="checkbox"/> porque as pessoas que praticam natação são mais valorizadas.
<input type="checkbox"/> porque a natação é um tipo de atividade física que possibilita diferentes desafios.
<input type="checkbox"/> porque eu queria me sentir bem físico e emocionalmente.
Escreva outro(s) motivo(s) se o seu caso for diferente das afirmações
11. Atualmente, você participa de competições oficiais da federação de natação na condição de atleta?
<input type="checkbox"/> sim.
<input type="checkbox"/> não

12. Porque você continua praticando natação?

com alternativas que envolvessem os aspectos socioculturais e opiniões, onde os indivíduos responderam da maneira que melhor se encaixe com a realidade vivida e conteve também questões onde os indivíduos expressaram sua opinião livremente.

Foi entregue ao proprietário e/ou responsável pelo estabelecimento um ofício solicitando a autorização para a realização da pesquisa, bem como o acesso do pesquisador às dependências do estabelecimento.

Tão logo que a autorização foi concedida pelo indivíduo, pais ou responsável, apresentar-se-á aos indivíduos que aceitarem participar da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) atendendo a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre

pesquisa, envolvendo seres humanos e, *a posteriori*, devidamente assinado, aplicou-se o questionário com os praticantes da modalidade de natação ao término do horário da atividade.

Para análise estatística dos dados foi utilizado o software estatístico Microsoft Excel 2010, o mesmo foi utilizado para a confecção dos gráficos e tabelas. Utilizando a estatística descritiva e valores percentuais, os dados foram apresentados em forma de gráficos e quadros classificando os resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados referentes a sexo e faixa etária foram apresentados em forma de tabela:

Tabela 01: Frequência de gênero e Percentagem dos Participantes

VARIÁVEIS		n	%(Percentagem)
SEXO	FEMININO	33	38%
	MASCULINO	53	62%
FAIXA ETÁRIA	14	18	21%
	15	19	22%
	16	14	16%
	17	19	22%
	18	16	19%

Fonte: Do Autor

Utilizando dos subterfúgios da frequência (n) e porcentagem, conforme pode ser observado, há uma prevalência do sexo masculino (62%) em relação ao sexo feminino (32%) entre os participantes de natação sugerindo que esta modalidade é mais popular entre o sexo masculino.

A sociedade exige padrões de comportamento distintos para o homem e para mulher, que assumem suas atividades cotidianas seguindo essa exigência o que interfere na prática esportiva, a mulher assume uma postura mais familiar, aspecto que pode justificar a prevalência do sexo masculino em determinadas modalidades esportivas (VERBENA E ROMERO,2003).

Ao analisar separadamente os gêneros quanto ao nível de atividade física antes da natação, foi diagnosticado que 43% dos participantes já praticava outra atividade regular antes de iniciar na natação.

Em um estudo realizado em 2000 foi detectado que 80% dos adolescentes que frequentavam escolas públicas no Rio de Janeiro levavam um estilo de vida sedentário (SILVA; MALINA 2000 Apud. ALVES et al, 2005). Conforme a literatura ressalta, o público jovem atual vive numa epidemia de sedentarismo, e a natação

vem apresentando índices de participação crescentes o que mostra um resultado positivo para adesão regular a pratica de atividades físicas.

Na mesma questão foi solicitado que caso respondessem de forma positiva a questão, informassem qual atividade praticavam antes da natação e as mais citadas foram: futebol, basquete, handebol, ciclismo, capoeira, balé, vôlei, musculação, atletismo, lutas e dança. Um dos aspectos citados pelos participantes foi que praticavam com regularidade as atividades ministradas nas aulas de educação física.

Quanto à assiduidade semanal, foi analisada também com os sexos em conjunto, os resultados obtidos foram que 51% pratica natação regularmente 3 vezes por semana, enquanto 42% pratica 2 vezes por semana e apenas 7% do total frequenta a natação por mais de 3 vezes na semana.

Segundo um estudo realizado por Zanchetta et al (2010), o indivíduo é classificado como ativo fisicamente quando pratica, atividades vigorosas pelo menos 3 vezes por semana e por no mínimo 20 minutos em cada sessão, ou praticar atividade moderada ou

caminhada com frequência de 5 dias por semana e no mínimo por 30 minutos.

Sendo assim é possível afirmar que estes indivíduos se classificam como fisicamente ativo, ou até mesmo muito ativo, pois cada aula de natação dura em média 40 minutos com nível de intensidade variada.

A análise da prática de outras atividades além da prática atual da natação, a maioria (73%) do sexo feminino tem a natação como a única modalidade sendo praticada atualmente, já o sexo masculino apresenta uma maior diversidade (53%) quanto a escolha na prática de atividades físicas regulares além da natação.

Um dos fatores que pode justificar o fato que o sexo feminino tem a natação como forma exclusiva de atividade física é o tempo livre reduzido devido a longas jornadas de trabalho/estudo e as facilidades tecnológicas oferecidas no mundo atual, pois as atividades físicas são realizadas no período reservado para o lazer pessoal (ROCHA et al., 2011).

Mas, ao analisarmos os dados anteriores há uma contraposição de informações que ocasiona um nivelamento no quesito nível de aptidão física em ambos os gêneros pois, a maioria do sexo feminino já pratica natação há mais tempo que o sexo masculino e o mesmo sexo feminino foi diagnosticado como mais fisicamente inativo antes de iniciar a prática da natação.

Na mesma questão foi pedido que eles descrevessem as modalidades que praticavam atualmente além da natação em caso de resposta afirmativa as principais detectadas foram: futsal, atletismo, handebol, basquete, lutas, ciclismo, musculação, dança, caminhada e judô.

É interessante observar os aspectos culturais da região de forma que estes, influenciam na popularidade

das modalidades em questão, pois os mesmos esportes poderiam não ser tão populares em outras regiões do país e vice-versa.

No quesito que questionava a participação em competições oficiais de natação como atleta, 90% respondeu que não participava, revelando que a natação é utilizada como forma de atividade física sem fins de rendimento esportivo. Embora seja válido lembrar e que estes dados podem se alterar já que a modalidade está em ascensão na região cariense.

Em um estudo motivacional realizado por ANDRADE Et. Al. (2006), os resultados obtidos foram que, basicamente os jovens participantes de natação brasileiros, iniciam o esporte porque gostam de aprender e melhorar suas habilidades e também de estar em contato com outras pessoas, o que supõe divertir-se.

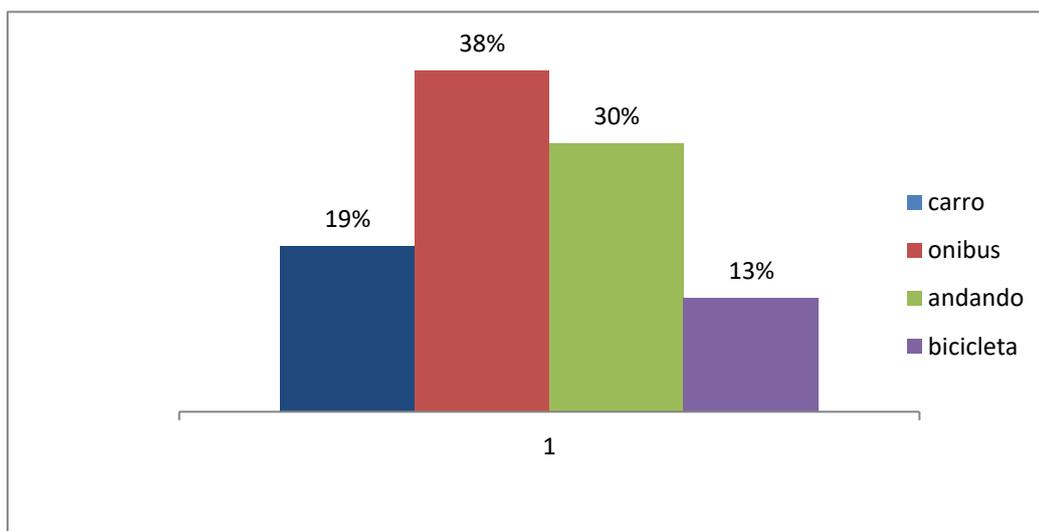
Na questão relacionada à dependência de companhia de terceiros para ir a natação, uma pequena parte de 20% respondeu que necessitava da companhia de outras pessoas pra ir a natação, revelando que a maioria não necessita de auxílio ou companhia de outras pessoas para ir as aulas de natação.

Ainda no mesmo estudo motivacional realizado por ANDRADE Et. Al. (2006), o indivíduo fica menos suscetível a influência de terceiros a medida que a idade vai aumentando, esse processo basicamente acontece devido ao fortalecimento da personalidade e formação das opiniões próprias.

Este dado é relevante quanto á análise social, pois mostra que a maioria não necessita de acompanhamento para realizar suas atividades cotidianas e tem maior autonomia para fazer suas escolhas.

Na análise social dos indivíduos, questionando o meio de transporte utilizado para frequentar as aulas

Gráfico 01: Meio de transporte utilizado para frequentar as aulas



Fonte: Do Autor

mostra que 19% do total dos participantes vai de carro, 13% vai de bicicleta, 38% vai de ônibus e 42% vai a pé para as aulas de natação. Esse aspecto revela que há uma variedade econômica dos participantes de natação neste estudo.

Em estudos realizados anteriormente:

Os segmentos mais desfavorecidos da população teriam menos tempo disponíveis para a participação de atividades físicas no tempo livre, já

que essas pessoas tendem a morar distante do local de trabalho ou do local de lazer gastando mais tempo para o deslocamento (ROCHA et al, 2005 p.262).

Sendo assim subentende-se que a população mais favorecida economicamente tem maior acesso a tempo livre e conseqüentemente a praticar atividades físicas.

É interessante abordar a questão das atividades oferecidas a classes sociais diferentes, pois com a

chegada dos megaeventos esportivos para o Brasil, o investimento por parte do poder público está aumentando, porém os espaços públicos voltados para a prática de atividades físicas ainda é precário quando comparado com as opções existentes no domínio privado.

Na parte que se refere a distância do local residente para SESC de Juazeiro, que é o local onde se pratica a natação, 15% responde que mora muito longe, 53% dos adolescentes respondeu que mora longe, 22% afirmou que mora perto do local e apenas 9% disse que mora muito perto.

Tabela 2: Motivos segundo os adolescentes que justificaram a adesão

Motivos	Sexo Feminino		Sexo Masculino		Percentagem e Frequência de ambos os sexos	
	N	%	N	%		
Porque era a única atividade física que tinha perto da minha casa/local de trabalho/local de estudo.	N=7	22%			N=7	8%
Porque o médico me aconselhou	N= 10	30%	N =10	19%	N=20	23%
Porque eu não sabia nadar	N=11	33%	N=15	28%	N=26	30%
Porque eu queria ter um corpo bonito. porque eu queria ou precisava emagrecer.			N=9	17%	N=9	10%
Para melhorar meu condicionamento físico (eu vivia cansado ou me cansava facilmente).			N=5	10%	N=5	7%
Porque eu sempre gostei de fazer natação.	N=5	15%	N=14	26%	N=19	22%
Total:	N=33	100%	N=53	100%	N=86	100%

Neste aspecto sé considerado longe a distância de 1km da instituição, acima de 1km é considerado muito longe, perto ou muito perto considera-se valores inferiores a 1km.

Sob a perspectiva motivacional a distância, se classifica como uma dificuldade, que pode ser encarada como um desafio a ser superado ou uma barreira desestimulante para prática da natação, sendo assim um fator de influência extrínseca para o indivíduo.

Ao analisarmos os motivos que apontados pelas participantes do sexo feminino para começar a praticar natação foi que 33% “não sabia nadar”, 30% afirmou que iniciou “porque o médico me aconselhou” ,22% disse que “era a única atividade perto de casa e 15% “porque eu sempre gostei de fazer natação”. Já os participantes do sexo masculino 26% afirmou “porque eu sempre gostei de fazer natação”, 10% “para melhorar o condicionamento físico”, 19% “porque o médico me

aconselhou”, 17% “porque eu queria ter um corpo bonito” e 28% “porque eu não sabia nadar”.

Segundo um estudo feito por Wang e Wiese-Bjornstal 1997 Apud ANDRADE Et. Al.(2006), que destacam a maior importância assinalada pelos homens a aspectos tais como, a forma física e a liberação de energia. Justificando o fato de que 26% afirmaram “porque eu sempre gostei de fazer natação” e 17% “porque eu queria ter um corpo bonito”.

Analisando os perfis motivacionais de ambos os gêneros, nota-se que 30% afirma que iniciou porque não sabia nadar e 23% disse que iniciou por aconselhamento médico, durante a pesquisa, participantes de ambos os gêneros afirmaram que iniciaram a natação por “problemas na coluna”.

Alves et. al (2007), retrata as condutas explicativas da conduta humana e classificando esses fatores nas dimensões, temos duas neste estudo: a

utilidade ('porque eu não sabia nadar', 'para melhorar meu condicionamento físico' e 'porque o médico me aconselhou') e o gosto ('porque eu sempre gostei de fazer natação').

Os resultados deste estudo tem bastante similaridade com outros já realizados em outras faixas etárias com outras modalidades esportivas, em Alves Et.Al, (2007) identificaram em questionário feito com 17 atletas de handebol, com média de idade de 18 anos, que

41% dos participantes iniciaram a prática do esporte por influência de amigos, 24% começou por lazer, 23% por curiosidade e 12% por influência da mídia.

Mostrando assim que os fatores que influenciaram o sexo masculino a aderir a natação são diferentes do sexo feminino. Mas, para ambos os gêneros os resultados foram similares nos aspectos extrínsecos da motivação, pois ambos os gêneros recebem muitas influencias do meio social em que estão inseridos.

Tabela 3: Motivos que justificam a permanencia na modalidade segundo os adolescentes

Motivos	Sexo Feminino	Sexo Masculino	Frequência de ambos os sexos
	N	N	
Gostar da modalidade	7	23	30
Bem estar físico e mental	4	5	9
Para melhorar o nado	3	4	7
Para melhorar a saúde	11	17	28
Para melhorar a estética corporal	8	4	12

O fator que mais teve pontuação em ambos os gêneros foi o "gostar da modalidade" com 30 pontos, indicando que ao iniciarem a modalidade por outros motivos optaram por permanecer porque gostaram da atividade.

O fator "para melhorar a saúde" teve 28 pontos no total, mostrando que a preocupação em estar com uma boa saúde foi o motivo de adesão e permanência na modalidade, neste quesito poderia se encaixar o quesito "bem estar físico e mental" com 9 pontos em ambos os gêneros, mostrando também que natação exerce efeitos benéficos sobre esses indivíduos.

Em uma pesquisa de Alves Et Al (2007), foi estudado um grupo de 986 indivíduos, com faixa etária entre 15 e 60 anos, foi diagnosticado que motivos relacionados à saúde são importantes fatores para iniciar a prática de diferentes atividades físicas, não sendo, no entanto primordial a permanência em determinada modalidade

O fator "para melhorar a estética", com 12 pontos contrapondo a tabela anterior, obteve maior pontuação no sexo feminino.

E o fator que obteve menos pontuação foi o "para melhorar o nado", com 7 pontos, reforçando os dados do gráfico 05 que minoria participa de competições como atleta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu fazer uma análise a respeito dos adolescentes praticantes de natação da região cariense, resultando em que o principal fator que incitou a adesão a modalidade foi o fato de não saberem nadar

ou/e que iniciou a prática da modalidade por indicação médica.

Como fatores que justificam a permanência na modalidade, esta pesquisa mostrou que os principais alegados pelos adolescentes foram que continuaram praticando natação porque gostam da modalidade e porque faz bem à saúde deles.

As modalidades de atividades físicas mais populares diagnosticadas com essa pesquisa variaram da musculação a dança, e as mais citadas pelos participantes foram aquelas que normalmente eles praticam nas aulas educação física ou em atividades extracurriculares ofertadas pelas instituições de ensino.

É evidente que a natação está em ascensão e os estudos científicos voltados para essa modalidade ainda são poucos, com isso surge a necessidade de se aumentar e aprofundar o conhecimento no intuito de prestar um serviço de qualidade que possa beneficiar a população em geral. Os resultados aqui obtidos devem ser avaliados com cautela em função de possíveis limitações do estudo.

É importante também que outros estudos desta mesma temática envolvendo outras situações e modalidades esportivas sejam realizados, no sentido de identificar e ultrapassar as barreiras que impedem a adesão da população a uma atividade física regular, auxiliando também na elaboração de atividades que trabalhem em cima dos aspectos mais motivam os indivíduos

REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Rio de Janeiro v.11 n.5 p. 291-294, 2005.

ALVES, M. P. et al. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Rio de Janeiro. 13 n. 6 p.421-426, 2007.

ANDRADE, A.; SALGUERO, A.; MÁRQUEZ, S. Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. **Fitness & Performance Journal**, v.5, n. 6, p. 363-369, 2006.

MARCONI, M. A; LAKATOS E.M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. Rio de Janeiro: Atlas, 2010.

MASSAUD, M. G. **Natação 4 nados**: aprendizado e aprimoramento. 2. Rio de Janeiro: Sprint 2004.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** v.10 Brasília n.3 p. 49-54, 2002.

ROCHA, S. V. et al. Fatores associados á atividade física no lazer entre residentes de áreas urbanas de um município do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**Bahia v.13 n.4 p.257-264, 2011.

VERBENA, E. C. G. ,ROMERO E. , As relações de gênero no esporte por discentes da rede pública municipal de Juiz de Fora. **Revista Movimento em Foco**. Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 113-125, maio/agosto de 2003

www.cbda.org.br - Acesso em 05, de Junho de 2013

ZANCHETTA, L. M. et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo v.13 n.3 p. 387-99,20

