



**UNIVERSIDADE DA FORÇA AÉREA**  
**PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESEMPENHO HUMANO**  
**OPERACIONAL**

**SHAYNE DE SOUZA MATTOS, Cap Int**

**Construção e Validação do Questionário sobre Barreiras Percebidas à  
Prática Regular de Exercícios Físicos (QBPPREF) para  
Militares da Força Aérea Brasileira**

**Rio de Janeiro**

**2023**

**UNIVERSIDADE DA FORÇA AÉREA**  
**PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESEMPENHO HUMANO**  
**OPERACIONAL**

**SHAYNE DE SOUZA MATTOS, Cap Int**

**Construção e Validação do Questionário sobre Barreiras Percebidas à Prática Regular de Exercícios Físicos (QBPPREF) para Militares da Força Aérea Brasileira**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional da Universidade da Força Aérea como requisito para a obtenção do Título de Mestre em Desempenho Humano Operacional. Orientador: Prof. Dr. Helder Guerra de Resende; Coorientador: Prof. Dr. Vinícius de Oliveira Damasceno.

Rio de Janeiro

2023

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da UNIFA**

Mattos, Shayne de Souza

M435c

Construção e validação do Questionário sobre Barreiras Percebidas à Prática Regular de Exercícios Físicos (QBPPREF) para militares da Força Aérea Brasileira / Shayne de Souza Mattos. – Rio de Janeiro: Universidade da Força Aérea, 2023.

145 f.: il., enc.

Orientador: Helder Guerra de Resende

Coorientador: Vinícius de Oliveira Damasceno

Trabalho de Conclusão de Curso (mestrado) – Universidade da Força Aérea, Rio de Janeiro, 2023.

Referências: f. 82-91

1. Treinamento físico-profissional. 2. Barreiras percebidas. 3. Pessoal Militar. 4. Questionário. 5. Construção e validação. I. Título. II. Resende, Helder Guerra de. III. Universidade da Força Aérea.

CDU: 355.354(049.5)

**SHAYNE DE SOUZA MATTOS, Cap Int**

**Construção e Validação do Questionário sobre Barreiras Percebidas à Prática Regular de Exercícios Físicos (QBPPREF) para Militares da Força Aérea Brasileira**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional da Universidade da Força Aérea.

Aprovado por:

Prof. Dr. Helder Guerra de Resende – UNIFA – Presidente

Profa. Dra. Nádia Souza Lima da Silva – UERJ

Prof. Dr. Alexander Barreiros Cardoso Bomfim – UNIFA

Rio de Janeiro

Novembro de 2023

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, que me inspirou, testou e fortaleceu.

Dedico a todos os mestres que cruzaram minha trajetória, mestres acadêmicos e de vida, os quais construíram a pessoa que sou hoje.

Dedico à minha família e amigos, por sempre estarem ao meu lado.

Por fim, dedico a mim mesma, que me desafiei, decepcionei e orgulhei nessa caminhada de aprendizado e evolução chamada vida

## **AGRADECIMENTOS**

Algumas vezes a vida me presenteou com pessoas extraordinárias, que apostaram e confiaram em mim, mais do que eu mesma.

“Prof.” Helder, obrigada por tanto. Lembre-se sempre que o senhor é parte fundamental na minha história.

Professor Vinícius, sua chegada foi um frescor no deserto que eu estava cruzando, terá para sempre minha gratidão.

Agradeço ao Prof. Dr. Alexander Barreiros Cardoso Bomfim e à Profa. Dra. Nádya Souza Lima da Silva pela criteriosa avaliação realizada e pelas sugestões apresentadas durante o Exame de Qualificação do Projeto de TCC e pela participação como especialistas no processo de elegibilidade dos artigos levantados nas bases de dados e na etapa de seleção e definição dos itens do QBPPREF.

Agradeço a todos os militares que contribuíram para o desenvolvimento do meu TCC, participando das diferentes etapas do processo de coleta de dados e emitindo as suas opiniões visando à qualificação do QBPPREF.

## RESUMO

O êxito no cumprimento das missões e atribuições do militar depende do preparo acadêmico-profissional e de um adequado condicionamento físico visando à saúde e ao desempenho profissional e operacional. Apesar da obrigatoriedade da adesão ao treinamento físico militar, observações empíricas permitem afirmar que um quantitativo importante de militares da Força Aérea Brasileira (FAB) não realiza esta prática regularmente. No entanto, uma revisão bibliográfica constatou a insuficiência de estudos sobre barreiras percebidas à prática de exercícios físicos envolvendo militares das Forças Armadas, e a inadequação dos questionários existentes face ao contexto institucional e ao perfil do militar. Diante do exposto, o objetivo foi construir e validar um questionário sobre barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos para militares da FAB. Para a construção do questionário foram adotados os procedimentos sugeridos por Coluci, Alexandre e Milani (2015): (1) definição do constructo teórico; (2) definição dos domínios; (3) levantamento dos itens na literatura e junto à população-alvo; (4) seleção dos itens; (5) estruturação do questionário; (6) avaliação da validade de conteúdo; (7) realização do pré-teste; (8) avaliação da confiabilidade. Para análise e descrição dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Para a análise da consistência interna foram realizados o  $\alpha$  Cronbach e o  $\omega$  McDonald. Para análise da estabilidade entre o teste e reteste foram utilizados os Testes t pareado ou Wilcoxon; o Coeficiente de Correlação Intraclasse (CCI); o Tamanho de Efeito do Cohen  $d$ ; e a Correlação de Spearman. O constructo teórico foi fundamentado na Teoria Social Ecológica, que permitiu definir os domínios: Fatores Intrapessoais, Interpessoais e Ambientais. Os itens foram selecionados a partir da literatura e de entrevistas com 19 militares, possibilitando a elaboração da primeira versão do QBPPREF com 63 itens. A avaliação da validade de conteúdo foi realizada por 10 juízes especialistas. Os itens com I-IVC  $<0,78$  foram eliminados, enquanto que os demais foram mantidos ou sofreram ajustes face às indicações dos juízes. A abrangência dos itens face aos respectivos domínios apresentou índices de concordância alta ( $\geq 0,8$ ). O S-IVC/UA apurado foi 0,82, considerado adequado. Novos ajustes culminaram na elaboração da segunda versão do QBPPREF com 35 itens. Esta versão foi submetida a um pré-teste junto a 30 militares. Mesmo que os índices de concordância de todos os itens tenham sido adequados, variando entre 0,8 e 1,0, foram realizados ajustes na redação dos itens, culminando na terceira versão do QBPPREF. A confiabilidade foi verificada por meio da consistência interna e da estabilidade da medida. Foram encontrados os valores de 0,84 para o  $\alpha$  Cronbach e de 0,88 para o  $\omega$  McDonald. Os demais testes apresentaram valores médios de 0,62 (0,48 - 0,86), 0,82 (0,62 - 0,94), 0,076 (-0,13 - 0,35), respectivamente para a correlação de Spearman, ICC e tamanho do efeito de Cohen  $d$ . 71,4% dos itens apresentaram valores “fortes” ou “excelentes”, enquanto que 28,6% dos itens foram considerados “moderados” ou “bons”. Foi possível concluir a existência de concordância absoluta, consistência interna e estabilidade da medida apropriadas, possibilitando a utilização do QBPPREF de modo a obter respostas válidas e confiáveis.

**Palavras-chave:** Treinamento físico-profissional militar; Barreiras percebidas; Pessoal militar; Questionário; Construção e validação.

## ABSTRACT

Success in fulfilling the military's missions and responsibilities depends on academic and professional preparation and adequate physical conditioning aimed at health and professional and operational performance. Despite the mandatory adherence to military physical training, empirical observations allow us to state that a significant number of Brazilian Air Force (FAB) military personnel do not perform this practice regularly. However, a bibliographical review found that there were insufficient studies on perceived barriers to physical exercise involving members of the Armed Forces, and the inadequacy of existing questionnaires given the institutional context and the profile of the soldier. Given the above, the objective was to construct and validate a questionnaire on perceived barriers to regular physical exercise for FAB military personnel. To construct the questionnaire, the procedures suggested by Coluci, Alexandre and Milani (2015) were adopted: (1) definition of the theoretical construct; (2) definition of domains; (3) survey of items in the literature and among the target population; (4) selection of items; (5) structuring the questionnaire; (6) assessment of content validity; (7) carrying out the pre-test; (8) reliability assessment. Descriptive statistics were used to analyze and describe the data. For the analysis of internal consistency, Cronbach  $\alpha$  and McDonald  $\omega$  were performed. Paired t or Wilcoxon tests were used to analyze stability between test and retest; the Intraclass Correlation Coefficient (ICC); Cohen's Effect Size; and Spearman Correlation. The theoretical construct was based on the Social Ecological Theory, which allowed defining the domains: Intrapersonal, Interpersonal and Environmental Factors. The items were selected from the literature and interviews with 19 military personnel, enabling the development of the first version of the QBPPREF with 63 items. Ten expert judges carried out content validity assessment. Items with I-IVC  $<0.78$  were eliminated, while the others were maintained or underwent adjustments based on the judges' recommendations. The coverage of the items in relation to the respective domains showed high levels of agreement ( $\geq 0.8$ ). The S-IVC/UA calculated was 0.82, considered adequate. New adjustments culminated in the development of the second version of the QBPPREF with 35 items. This version was pre-tested with 30 military personnel. Even though the agreement indices for all items were adequate, varying between 0.8 and 1.0, adjustments were made to the wording of the items, culminating in the third version of the QBPPREF. Reliability was verified through internal consistency and measurement stability. Values of 0.84 were found for Cronbach  $\alpha$  and 0.88 for McDonald  $\omega$ . The other tests presented average values of 0.62 (0.48 - 0.86), 0.82 (0.62 - 0.94), 0.076 (-0.13 - 0.35), respectively for the correlation of Spearman, ICC and Cohen's effect size. Seventy-one point four percent (71.4%) of the items presented "strong" or "excellent" values, while 28.6% of the items were considered "moderate" or "good". It was possible to conclude that there was absolute agreement, internal consistency and appropriate measurement stability, enabling the use of the QBPPREF in order to obtain valid and reliable answers.

**Keywords:** Military physical-professional training; Perceived barriers; Military personnel; Quiz; Construction and validation.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos depurados a partir dos estudos selecionados na literatura.....	50
Quadro 2	Itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos extraídos a partir das entrevistas com militares da população alvo .....	51
Quadro 3	Classificação dos itens por domínios alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos – primeira versão do QBPPREF .....	52
Quadro 4	Itens reformulados a partir da avaliação da validade de conteúdo ...	65
Quadro 5	Itens reformulados a partir da realização do pré-teste .....	70

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Percentual de consenso na avaliação dos indicadores gerais relativos à primeira versão do QBPPREF .....	54
Tabela 2	Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF .....	55
Tabela 3	Índice de concordância entre os juízes especialistas relativos à abrangência dos itens em relação aos respectivos domínios .....	66
Tabela 4	Índice de concordância em relação à clareza da redação dos itens do QBPPREF .....	68
Tabela 5	Características sociodemográficas da amostra (n= 55) .....	72
Tabela 6	Consistência interna do questionário testando a exclusão de itens...	73
Tabela 7	Valores da estatística descritiva, assimetria e curtose dos itens, no momento teste-reteste .....	76
Tabela 8	Testes de estabilidade da medida (correlação entre itens, responsividade e tamanho do efeito) do QBPPREF .....	78

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Etapas do processo de construção e avaliação da validade de conteúdo e da estabilidade da medida .....	37
Figura 2	Fluxograma com os resultados da busca e elegibilidade dos estudos no PubMed e meios complementares .....	49

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Contextualização do estudo .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 Definição da situação-problema do estudo .....</b>	<b>18</b>
<b>1.3 Justificativa e relevância do estudo .....</b>	<b>20</b>
<b>1.4 Objetivos do estudo .....</b>	<b>21</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 Quanto ao constructo teórico sobre barreiras percebidas .....</b>	<b>23</b>
<b>2.2 Quanto à definição dos domínios alusivos às barreiras percebidas ..</b>	<b>28</b>
<b>2.3 Quanto à escolha do instrumento de coleta de dados .....</b>	<b>30</b>
<b>2.4 Quanto à construção do instrumento de coleta de dados .....</b>	<b>32</b>
<b>2.5 Quanto à diferença entre os termos ‘atividade física’ e ‘exercício físico’ .....</b>	<b>33</b>
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>35</b>
<b>3.1 Tipo de pesquisa .....</b>	<b>35</b>
<b>3.2 Caracterização da população alvo e da amostra .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3 Procedimentos de construção do instrumento de coleta de dados .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4 Procedimentos de avaliação da validade de conteúdo e da confiabilidade do QBPPREF .....</b>	<b>39</b>
3.4.1 Avaliação da validade de conteúdo do QBPPREF .....	40
3.4.2 Pré-teste do QBPPREF .....	41
3.4.3 Avaliação da confiabilidade do QBPPREF – verificação da estabilidade da medida (teste-reteste) e da consistência interna .....	42
<b>3.5 Tratamento estatístico .....</b>	<b>42</b>
<b>3.6 Aprovação do Comitê de Ética .....</b>	<b>45</b>
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>47</b>
<b>4.1 Levantamento e definição dos itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos .....</b>	<b>47</b>
<b>4.2 Estruturação e formatação do QBPPREF .....</b>	<b>53</b>
<b>4.3 Avaliação da validade de conteúdo do QBPPREF .....</b>	<b>54</b>
<b>4.4 Pré-teste da segunda versão do QBPPREF .....</b>	<b>67</b>
<b>4.5 Verificação da confiabilidade da terceira versão do QBPPREF .....</b>	<b>71</b>

4.5.1 Verificação da consistência interna do QBPPREF .....	72
4.5.2 Verificação da estabilidade da medida (teste-reteste) do QBPPREF ..	74
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	81
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	82
<b>APÊNDICES</b> .....	98
<b>Apêndice A-</b> Primeira versão do QBPPREF .....	98
<b>Apêndice B-</b> Formulário de avaliação da validade de conteúdo da primeira versão do QBPPREF .....	101
<b>Apêndice C-</b> Segunda versão do QBPPREF submetida ao pré-teste .....	119
<b>Apêndice D-</b> Instrumento de avaliação do pré-teste da segunda versão do QBPPREF .....	123
<b>Apêndice E-</b> Instrumento de avaliação da estabilidade da medida da terceira versão do QBPPREF .....	125
<b>Apêndice F-</b> Quadro de itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos extraídos da literatura .....	129

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Contextualização do estudo

As Forças Armadas do Brasil, constituídas pela Marinha do Brasil (MB), pelo Exército Brasileiro (EB) e pela Força Aérea Brasileira (FAB), têm como missões precípuas a defesa da pátria e a garantia da lei e da ordem interna, desde que convocadas por um dos poderes constitucionais, conforme previsto na Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, em seu artigo 142 (Brasil, 2019a). Para assegurar o pleno êxito no cumprimento das missões e atribuições específicas e conjuntas das Forças Armadas é necessário que todos os militares possuam não apenas um adequado preparo acadêmico-profissional, mas também atributos físicos, intelectuais e emocionais condizentes com as funções ímpares da profissão, que envolvem elevado grau de imprevisibilidade e perigosidade (Freire, 2018).

Nesse sentido, um dos deveres do militar é zelar pelo seu adequado preparo físico, conforme estabelecido no artigo 28 do Estatuto dos Militares (Brasil, 1980). Tal fato deve-se à peculiaridade dessa profissão, a qual pressupõe o emprego operacional do poder militar, envolvendo missões repletas de situações extenuantes de natureza biodinâmica, que exigem níveis adequados de aptidão e desempenho físico para o seu cumprimento e pleno êxito (Headquarters Department of the Army, 1998). Nesta perspectiva, cada uma das Forças possui suas próprias normas e parâmetros sobre o Treinamento Físico-Profissional Militar - TFPM (Brasil, 2009; Brasil, 2015a; Brasil, 2020a).

No âmbito da FAB, as normas, os parâmetros e as orientações relativos ao TFPM são estabelecidos pela NSCA 54-1, que trata do “Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica” (Brasil, 2011), pela NSCA 54-3, que versa sobre o “Teste

de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”, (Brasil, 2019b), pela NSCA 54-4, que diz respeito à “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica” (Brasil, 2019c) e pela NSCA 54-5, sobre o “Treinamento Físico-Profissional Militar no Comando da Aeronáutica” (Brasil, 2020a). Esse conjunto de documentos evidencia a importância do adequado nível de aptidão física, que é requerido desde o processo de seleção de candidatos para ingresso na FAB, e que deve ser mantido ou aprimorado ao longo de toda a carreira militar. O Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica ressalta a finalidade de:

disseminar a execução das atividades físico-desportivas na Aeronáutica, por meio de uma correta avaliação dos seus integrantes, emissão de laudos de condicionamento personalizado, de instruções e métodos de treinamento adequados para todas as Organizações do Comando da Aeronáutica (Brasil 54-1, 2011. p. 7).

A referida norma destaca ainda que, apesar de toda a adequada e diversificada estrutura existente para a realização das atividades físico-esportivas na maioria das Organizações Militares, é necessária uma coordenação sistêmica de todas as ações para apoiar e assegurar que os militares atinjam e se mantenham acima dos padrões mínimos estabelecidos de condicionamento físico, tanto na perspectiva da promoção da saúde, quanto da aptidão físico-profissional. Cabe aos Comandantes, Chefes e Diretores das diferentes Organizações Militares assegurarem a disponibilidade e adequação dos meios necessários para a plena consecução da finalidade e objetivos do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica.

No entanto, a NSCA 54-3 (Brasil, 2019b) estabelece que cabe a cada militar a iniciativa e a responsabilidade de realizar seu programa de TFPM, tendo como meta a consecução dos seus objetivos individuais de condicionamento físico, conforme

especificados no anexo C da referida norma. Para tal, cada Organização Militar deve estabelecer, no seu Quadro de Trabalho Semanal, dias e horários reservados para que seu efetivo possa realizar de forma regular e preferencialmente dentro do horário do expediente, seu programa de TFPM, definido como “a atividade física militar sistematicamente organizada, praticada e controlada continuamente por um processo pedagógico (programa de condicionamento físico), visando à obtenção de condicionamento físico-profissional”, conforme indicado na NSCA 54-5 (Brasil, 2020a. p. 10).

Cabe à Comissão de Desporto da Aeronáutica, Organização Militar coordenadora do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica, o controle desse processo (Brasil, 2011), para o qual é realizado, com periodicidade semestral, o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF). Em que pese seu objetivo específico, este teste é o meio utilizado para verificar se o efetivo vem cumprindo com a responsabilidade de praticar regularmente o TFPM, aplicando os parâmetros técnicos nos níveis adequados para a consecução dos objetivos individuais de condicionamento físico.

O TACF é constituído por uma sequência de ações que visam aferir, num primeiro momento, a frequência cardíaca de repouso, a massa corporal, a estatura e a circunferência da cintura (Brasil, 2019b). Após tais procedimentos, é realizada a aplicação da bateria de testes físicos, composta pelo Teste de Flexão de Braços, pelo Teste de Abdominal e, por último, pelo Teste de Corrida de 12 (doze) minutos. Os critérios de desempenho variam conforme a faixa etária e o sexo do militar. Tais testes exigem um desempenho mínimo do indivíduo e o conceito alcançado vale pontuação

na avaliação anual do militar, a qual influencia diretamente na progressão da carreira (Brasil, 2015b; Brasil, 2020a; Brasil, 2020b).

Para a FAB, assim como para as demais Forças, o TFPM pode acarretar muitas outras vantagens, além das relacionadas à melhoria do desempenho ocupacional e operacional dos militares. A literatura destaca evidências científicas que relacionam os efeitos positivos da prática adequada e sistematizada de exercícios físicos (com volume, intensidade e duração que provoquem a capacidade de adaptação do organismo) com a prevenção de doenças (Coelho; Burini, 2009; O'Connor *et al.*, 2012), com a promoção da saúde (Ashton *et al.*, 2018), com o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos que a realizam habitualmente (Prieske *et al.*, 2019).

A relação positiva entre sujeitos fisicamente ativos e a preservação e potencialização das funções cognitivas também está reportada na literatura (Prakash *et al.*, 2015). Indivíduos que praticam atividades e exercícios físicos habitualmente nos níveis indicados pelas organizações científicas especializadas, a exemplo da *World Health Organization* e do *American College of Sports Medicine*, experimentam desempenhos muito mais efetivos das funções cognitivas (Gomez-Pinilla; Hillman, 2013; Thivel *et al.*, 2018) tais como as capacidades de memória, de atenção, de concentração, de percepção e das funções executivas (que envolve o raciocínio, a avaliação situacional, a tomada de decisão e a resolução de problemas), assim como tendem a reduzir o processo de declínio dessas capacidades com o envelhecimento (Basso; Suzuki, 2017; Mandolesi *et al.*, 2018; ACMS, 2019).

Os efeitos da prática regular de exercícios físicos também podem trazer outros benefícios para a FAB, considerando o potencial de redução do absenteísmo ao

trabalho (Losina *et al.*, 2017; Bueno; Mallén; Vallejo, 2018) e da redução dos custos e investimentos com o sistema de saúde e gastos médicos (Bueno *et al.*, 2016; Carlson *et al.*, 2016; Vagnoni *et al.*, 2018; Kalbarczyk; Mackiewicz-Lyziak, 2019).

A literatura também evidencia a relação entre o adequado TFPM e seus efeitos positivos para a saúde e para o desempenho operacional em missões de emprego do poder militar (Nindl, 2015; Moreira, Costa, Ribeiro, 2017; Tornero-Aguilera; Pelarigo, Clemente-Suárez, 2019), o que justifica o empenho científico e técnico-profissional de especialistas de todas as Forças Armadas no sentido de assegurar a adesão dos militares ao referido treinamento (Vickers; Barnard, 2009; Haddock *et al.*, 2016).

No entanto, apesar de todos os fatores mencionados que corroboram a necessidade e a obrigatoriedade da adesão dos militares das Forças Armadas ao treinamento físico militar, particularmente dos que compõem o efetivo da FAB, observações empíricas permitem afirmar que um quantitativo importante não realiza esta prática regularmente.

A preocupação com este comportamento já foi alvo de um estudo observacional, de caráter exploratório, desenvolvido por Bomfim (2004), cujos objetivos versaram sobre as motivações e barreiras à prática de atividades físicas envolvendo 300 militares de 37 Organizações Militares da FAB. Entre as conclusões ficou evidenciada a falta de adesão e a influência da liderança do Comandante no que se refere ao incentivo à prática regular do TFPM.

Trata-se, portanto, de um quadro preocupante considerando os riscos decorrentes de um estilo de vida sedentário ou insuficientemente ativo para a saúde humana e, especialmente, do profissional militar. Entre os principais riscos associados

à inatividade física ou à prática insuficiente de atividades e exercícios físicos destaca-se a prevalência de sobrepeso e da obesidade (Pogrmilovic *et al.*, 2018), responsável pelo acometimento de várias doenças crônico degenerativas e de mortalidade precoce (Booth *et al.*, 2017), além de, no meio militar, aumentar a probabilidade de limitações no desempenho operacional (Reis Jr., 2009; Santos *et al.*, 2017; Oliveira, 2020).

Portanto, o estilo de vida sedentário ou a prática insuficiente de atividades e exercícios físicos por parte da população em geral e, principalmente, entre determinados grupos de profissionais, a exemplo de militares das Forças Armadas, é de relevante preocupação, a ponto de justificar a necessidade de investigações que possam detectar seus possíveis motivos pessoais, sociais e estruturais que justificam esse quadro. Resultados de pesquisas sobre esse tema são importantes para que possam subsidiar a proposição de ações e diferentes tipos de intervenções educativas, no sentido de tentar eliminar ou mitigar esse comportamento incompatível com as atribuições de um profissional militar.

## **1.2 Definição da situação-problema do estudo**

Profissionais militares e civis das forças de defesa e de segurança precisam reunir todas as condições biopsicossociais necessárias e estar constantemente capacitados para a realização, com efetividade, das suas atribuições profissionais diárias, para o desempenho em eventuais missões operacionais que, em muitos casos, envolvem complexas e extenuantes tarefas de patrulhamento, combate, salvamento, resgate, entre outras atividades que demandam altos níveis de aptidão cardiorrespiratória e neuromuscular (Cavalcante Neto *et al.*, 2019). Além dessas aptidões específicas, a adequada condição geral de saúde também é uma premissa

basilar. Portanto, no contexto das Forças Armadas é paradoxal e preocupante a existência de militares que não têm adesão ao TFPM, ou o realiza ocasionalmente e/ou abaixo dos parâmetros cientificamente estabelecidos como mínimos necessários, salvo aqueles amparados por determinação médica.

Identificar as barreiras percebidas que justificam e impedem que um quantitativo importante de militares da FAB pratiquem regularmente seu TFPM é um necessário passo para que se possa produzir informações baseadas em evidências científicas, no sentido da elucidação da questão e, assim sendo, para que se possa subsidiar as lideranças responsáveis da FAB visando à reflexão, discussão, proposição e implementação de programas e ações educativas exequíveis, na perspectiva de contribuir para a mitificação do problema.

Para tal, é preciso dispor de um instrumento de coleta de dados criteriosamente construído e cientificamente avaliado para se assegurar a validade e a confiabilidade dos resultados a serem obtidos. No entanto, um estudo de revisão da literatura realizado por Mattos, Bomfim e Resende (2020) constatou dois aspectos importantes: a inexistência de estudos sobre barreiras percebidas à prática de exercícios físicos envolvendo a população de militares das Forças Armadas, e a inadequação dos instrumentos de coleta de dados existentes face ao contexto institucional e ao perfil do profissional militar.

Considerando o contexto e a situação problema delineados, chegou-se à conclusão de que são necessárias a construção e a validação de um instrumento de medida próprio para a população de militares da FAB, sem desconsiderar, mas com as devidas adequações, as opções de domínios e itens utilizados nos diferentes instrumentos de coleta de dados disponíveis na literatura. Vale ressaltar que os

militares possuem características peculiares inerentes à profissão, além de ser necessário levar em consideração determinados aspectos típicos da cultura organizacional militar.

### **1.3 Justificativa e relevância do estudo**

Entre os objetivos de um curso de pós-graduação *stricto sensu* na modalidade profissional destaca-se a capacitação de indivíduos com formação em nível superior para a prática profissional transformadora, desenvolvendo, aplicando e avaliando produtos de aplicação técnico-profissional que possam trazer contribuições inovadoras diretas e indiretas, solucionar problemas aplicados a um determinado campo de atuação/intervenção ou a uma organização profissional.

Neste sentido, a construção e validação de um questionário de coleta de dados sobre barreiras percebidas à prática de exercícios físicos adequado à população militar é relevante acadêmica e profissionalmente por não existir um instrumento de coleta de dados válido e confiável cientificamente sobre este tema, envolvendo o contingente profissional e o contexto institucional militar, particularmente da FAB.

A existência de um instrumento de coleta de dados válido e confiável para viabilizar a realização de estudos com o propósito de investigar as barreiras percebidas que justificam a não adesão de militares à prática regular de exercícios físicos, incluindo o TFPM obrigatório, é de grande relevância para que as autoridades militares competentes possam analisar os resultados e tomar decisões cabíveis. Segundo Glanz e Bishop (2010), o sucesso de políticas e programas no campo da

promoção de saúde pressupõe a identificação e a compreensão dos comportamentos de saúde, seja na esfera pessoal, comunitária e/ou organizacional, bem como nos contextos em que eles ocorrem. A mesma premissa também se aplica aos comportamentos relacionados à adesão ou não a prática regular de atividades e exercícios físicos visando à promoção da saúde ou o desempenho físico-profissional.

Portanto, a construção de um questionário que viabilizará a identificação das barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos de militares possibilitará a decisão e implementação de ações no sentido de eliminar ou mitigar as barreiras percebidas de natureza ambiental ou estrutural, além de identificar os fatores ou situações pessoais e sociais para que estratégias educativas possam ser planejadas, desenvolvidas e socializadas no sentido dos esclarecimentos e apoios necessários à adesão a prática regular de atividades e exercícios físicos (Bauman *et al.*, 2012), alinhados às necessidades da capacitação do profissional militar.

#### **1.4 Objetivos do estudo**

O objetivo geral do presente estudo foi construir e avaliar a validade de conteúdo e a confiabilidade da medida de um questionário sobre barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos, tendo como grupo alvo militares da FAB que não realizam esta atividade compulsória, seja em instalações da Organização Militar, seja em outras instalações públicas ou privadas (academias, clubes sociais, parques, praças, ruas, praias, etc.).

Os objetivos específicos deste estudo são:

- Definir os domínios que representem a dimensão do fenómeno barreiras percebidas à prática de exercícios físicos;
- Definir os itens gerais e específicos da cultura militar alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos em função dos domínios definidos;
- Avaliar a validade de conteúdo dos domínios e itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos por meio de um comitê de juízes especialistas;
- Avaliar a confiabilidade do QBPPREF por meio da verificação da estabilidade da medida e da consistência interna.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Quanto ao constructo teórico sobre barreiras percebidas

Para o presente trabalho, o constructo teórico que se pretende medir a partir da construção e aplicação de um questionário, do tipo escala de medida, diz respeito às barreiras percebidas, que justificam o fato de um determinado grupo de pessoas (militares da Força Aérea Brasileira) não aderirem à realização de uma dada atividade recomendada ou compulsória (a prática regular de exercícios físicos).

Os estudos sobre barreiras percebidas ganharam relevância e têm sido realizados num contexto de crescentes preocupações com a identificação e tentativa de compreensão sobre os obstáculos, os fatores impeditivos, ou quaisquer motivos percebidos e declarados pelos sujeitos de um determinado grupo alvo, para justificar a não adoção de um comportamento ou ação necessária (Martins; Petroski, 2000). No campo da saúde, Brown (2005) afirma que as barreiras percebidas dizem respeito à avaliação que um indivíduo realiza sobre os obstáculos que o impede de adotar um comportamento desejável ou recomendado, a exemplo de praticar atividades ou exercícios físicos regularmente, parar de fumar, de não ingerir bebidas alcoólicas, evitar alimentos hipercalóricos, seguir adequadamente um tratamento prescrito por um profissional de saúde, entre outros exemplos.

Se a prática regular de atividades e exercícios físicos é uma das ações que os profissionais de saúde recomendam como importante recurso de autocuidado, prevenção de doenças e recuperação da saúde (Ekelund *et al.*, 2016; Strain *et al.*, 2020; WHO, 2020), então parece ser relevante o seguinte questionamento: o que justifica o fato de um grande contingente da população mundial não aderir a esta prática recomendada? Considerando a mesma premissa, esta questão se aplica ao

contexto de uma profissão em que o sujeito precisa demonstrar e manter um determinado nível de aptidão física para contribuir, além da saúde, com a efetividade do seu desempenho laboral, a exemplo de militares e civis das forças de defesa e de segurança pública.

Considerando o contexto da prática de atividades e exercícios físicos, Bandura (1997) define barreiras percebidas como fatores que dificultam ou inibem completamente a realização deste tipo de prática. No mesmo sentido, Sallis e Owen (1999) definem como quaisquer motivos, justificativas ou desculpas consideradas por uma pessoa em relação à decisão de não iniciar ou não continuar a prática de atividades físicas. Outras definições sobre barreiras percebidas encontradas na literatura não apresentam relevantes diferenças em relação as já destacadas (Martins; Petroski, 2000; Sebastião, 2009), embora possam ser fundamentadas a partir de constructos teóricos diferentes.

Em alguma medida, os estudos sobre barreiras percebidas à prática de atividades físicas estão embasados, explicitamente ou não, em teorias formuladas sobre o comportamento em saúde (Glanz; Rimer; Viswanath, 2008; Glanz; Bishop, 2010). Glanz e Oldenburg (2001) identificaram num estudo de revisão sobre comportamento em saúde, mais de cinquenta constructos teóricos relacionados ao tema. No entanto, destacam-se entre os mais usados na literatura o Modelo de Crenças em Saúde (*Health Belief Model*), o Modelo Transteórico para Mudança no Comportamento (*Transtheoretical Model/Stages of Change*), a Teoria Social Cognitiva (*Social Cognitive Theory*) e o Modelo Social Ecológico (*Social Ecological Model*). Embora essas teorias tratem do mesmo fenômeno (determinantes associados aos comportamentos em saúde), elas apresentam argumentos, entendimentos e

perspectivas que as diferenciam, embora possam ser consideradas complementares (Glanz; Bishop, 2010; Glasgow, 2020).

Glasgow (2020) afirma que a origem das preocupações e investigações sobre barreiras percebidas no contexto das teorias relacionadas aos comportamentos em saúde deriva do Modelo de Crenças em Saúde que, inicialmente, procurava explicar o fracasso na adesão das pessoas aos programas de prevenção e detecção de doenças e, posteriormente, passou a investigar também os comportamentos das pessoas em relação às recomendações em prol da saúde. Entre os constructos de interesse deste Modelo, figura a preocupação com a identificação das barreiras percebidas para justificar o não comprometimento das pessoas com determinadas ações de saúde recomendadas pelos especialistas.

No entanto, Janz e Becker (1984) ressaltaram que o Modelo de Crenças em Saúde tem como limitação o fato de considerar apenas as crenças e atitudes dos sujeitos, quando os comportamentos em saúde (a exemplo da prática regular de atividades e exercícios físicos) também podem ser influenciados por outros fatores além dos intrapessoais, tais como normas, condições e pressões sociais, ambientais, econômicas, políticas, culturais, institucionais, situacionais, etc.

Portanto, as barreiras enfrentadas e percebidas pelos indivíduos devem ser entendidas como um constructo multifatorial, considerando que a incorporação de comportamentos cientificamente identificados a um estilo de vida saudável é complexa e está associada a diferentes fatores intrínsecos e extrínsecos aos indivíduos (Sallis; Owen, 1999; Pan *et al.*, 2009). Nesta perspectiva, a Teoria Social Ecológica foi desenvolvida fundamentada na premissa de que os comportamentos humanos decorrem da influência e interação de fatores intrapessoais, interpessoais e

ambientais (Sallis; Owen, 2002). Salvo interesses específicos e delimitados, Glanz, Rimer e Viswanath (2008) reforçam que estes fatores devem ser considerados porque influenciam direta e indiretamente as decisões e ações relacionadas ao estilo de vida dos indivíduos em relação aos comportamentos que visam à promoção da saúde.

Sendo assim, é possível inferir que as decisões e comportamentos de um indivíduo influenciam e são influenciados por diferentes naturezas de estímulos emanados dos contextos com o quais ele convive e interage, que são determinantes da sua forma de ser, pensar e agir no presente e no futuro (Bandura, 2008).

O entendimento sobre barreiras percebidas ainda precisa ser diferenciado de um outro conceito relacionado aos modelos teóricos de comportamentos de autocuidado e de prevenção em saúde. Assim como as barreiras percebidas, a autoeficácia (*self-efficacy*) é um conceito central ou presente em várias teorias comportamentais em saúde (NCI, 2005). Apesar de ter sido tratado por especialistas e estudiosos que se fundamentam no Modelo de Crenças em Saúde, o constructo de autoeficácia foi desenvolvido por Bandura (1977) e incorporado pelo Modelo Social Cognitivo de comportamentos em saúde (Azzi; Polydoro, 2006; Wójcicki; McAuley, 2014), muito explorado, inclusive, em estudos sobre a prática de atividades e exercícios físicos (Young *et al.*, 2014; Fernández; Canet; Giné-Garriga, 2016).

Diferentemente de barreiras percebidas, a autoeficácia diz respeito ao nível de confiança que o sujeito possui na sua capacidade de aderir, agir e persistir na realização de um determinado comportamento ou atividade, considerando as situações favoráveis (benefícios percebidos) e a despeito das desfavoráveis, dos desafios e obstáculos existentes; ou seja, das barreiras percebidas (Marcus, *et al.*, 1992; Glanz; Bishop, 2010). Sendo assim, a autoeficácia pode influenciar as escolhas,

comportamentos e desempenho em vários campos de atuação (saúde, profissional, etc.). Enquanto as barreiras percebidas referem-se aos fatores que impedem a realização de uma atividade, a autoeficácia indica a percepção que o indivíduo possui sobre a sua capacidade de ser bem-sucedido na realização de uma atividade, tarefa ou comportamento que vem sendo realizado ou adotado. As crenças das pessoas na própria capacidade influenciam em alguma medida seus desempenhos, sentimentos, opiniões, motivações e comportamentos (Bandura, 1994).

Esta diferenciação é importante porque encontra-se na literatura estudos sobre a autoeficácia baseada em barreiras percebidas, cujas intenções acadêmicas são a identificação e a compreensão sobre o impacto que as barreiras percebidas podem acarretar na confiança ou na capacidade percebida de determinados grupos de sujeitos em relação à manutenção de comportamentos em saúde (Martinez; Heredia, 2008; Jalilan *et al.* 2011). Trata-se, portanto, na confiança do indivíduo em superar as barreiras percebidas que podem comprometer a adoção de um comportamento recomendado (Glasgow, 2020). Sendo assim, é comum encontrar os mesmos itens operacionais em questionários tanto alusivos às barreiras percebidas, quanto à autoeficácia.

Diante do exposto, é importante ressaltar que o presente estudo foca a construção de um questionário específico sobre barreiras percebidas à prática de exercícios físicos de militares da FAB, que não realizam esta atividade considerada compulsória, seja na perspectiva da promoção da saúde, seja na perspectiva do desempenho das atribuições profissionais militares, seja nas instalações da Organização Militar, seja em outras instalações públicas ou privadas (academias,

clubes sociais, parques, praças, praias, etc.). Portanto, o questionário não se propõe a verificar a autoeficácia percebida à prática de exercícios físicos.

## **2.2 Quanto à definição dos domínios alusivos às barreiras percebidas**

Considerando as orientações de Coluci, Alexandre e Milani (2015), após a definição do constructo teórico, o próximo passo no sentido da construção de um instrumento de medida é a definição dos domínios ou categorias constitutivas do objeto de medida.

Com este propósito, os domínios alusivos às barreiras percebidas que podem justificar a não adesão à prática regular de exercícios físicos estão fundamentados na Teoria Social Ecológica (Sallis *et al.*, 2006). Além de considerar os fatores pessoais e sociais para a compreensão dos determinantes relacionados às atividades físicas, também leva em conta a importância dos fatores ambientais (Green; Richard; Potvin, 1996; Stokols; Allen; Bellingham, 1996). Portanto, optou-se por dimensionar as barreiras percebidas à prática de exercícios físicos considerando decisões e ações humanas identificadas com os fatores intrapessoais, os fatores interpessoais e os fatores ambientais (Sallis *et al.*, 2006).

No contexto do presente estudo, os fatores intrapessoais abrangem os motivos intrínsecos que podem justificar a não adesão das pessoas à prática regular de exercícios físicos. Estes motivos versam sobre as intenções, crenças, conhecimentos, atitudes, motivações, autoestima, autoconceito sobre suas habilidades, capacidades e características, entre outros aspectos biodinâmicos, comportamentais e cognitivos. Rech *et al.* (2018), a partir de um estudo de revisão

sistemática, constataram que cerca de 70% das barreiras relacionadas à prática de atividades físicas estavam vinculadas ao domínio intrapessoal, abrangendo limitações físicas que eram indicadas como motivos para a não realização da prática de atividades físicas, a falta de conhecimento sobre a sua importância e benefícios, e justificativas de ordem psicológica.

Os fatores interpessoais referem-se às influências decorrentes das relações sociais que os indivíduos travam com outras pessoas no contexto em que vivem, podendo ser familiar, social, comunitária, profissional, religiosa, entre outros. Resultados de pesquisas têm revelado que as relações sociais impactam positiva ou negativamente na adesão à prática de atividades físicas (Santos, 2010; Silva, Azevedo, Gonçalves, 2013; Gomes *et al.*, 2016).

Os fatores ambientais estão relacionados às influências decorrentes dos contextos ambiental, institucional e organizacional nos quais o indivíduo convive ou interage, aspectos estes que podem influenciar na decisão/ação de praticar ou não atividades físicas. Os fatores ambientais compreendem a percepção que o indivíduo possui acerca do ambiente de prática de exercícios físicos (acessibilidade, segurança, distâncias, estruturas e condições dos espaços construídos e naturais existentes, incluindo os equipamentos, etc.), este domínio inclui também aspectos relacionados às condições climáticas, que podem ser determinantes para a adesão ou não à prática de exercícios físicos, principalmente nos contextos de práticas em ambientes externos. Ainda são consideradas neste domínio as influências de ordem econômica, que podem oportunizar ou dificultar a realização deste tipo de prática considerando os custos de mensalidades para frequentar academias, de aquisição das peças do vestuário adequado, além dos outros custos agregados (transporte, estacionamento,

etc.). Por último, consideram-se os mais diversos motivos relacionados à restrição ou falta de tempo, em decorrência de obrigações com estudo/formação, com atividades domésticas, familiares, religiosas, sociais, profissionais, opções de lazer, entre outros motivos.

### **2.3 Quanto à escolha do instrumento de coleta de dados**

Considerando o objetivo do presente trabalho, inicialmente cabe afirmar que o questionário é um recurso metodológico muito utilizado para a realização de pesquisas em diferentes campos do conhecimento científico, incluindo as áreas da saúde e do desempenho físico (Cano; Hobart, 2011; Coluci; Alexandre; Milani, 2015; Souza; Alexandre; Guirardello, 2017), em que são desenvolvidas investigações comportamentais relacionadas à prática de atividades e exercícios físicos (Lima *et al.*, 2019).

O questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por perguntas apresentadas por escrito às pessoas, cuja decisão sobre o formato das respostas deve levar em consideração o objetivo da pesquisa, o tamanho da amostra, entre outros aspectos técnicos. Segundo Gil (1999), possibilita a identificação de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, necessidades, comportamentos, expectativas, além de outras situações vivenciadas e declaradas pelos informantes da população alvo.

Günther (2003) reforça este entendimento ao afirmar que o questionário é um dos principais recursos de coleta de dados para identificar e compreender o comportamento humano, embora caiba a ressalva de que, assim como qualquer outro instrumento de coleta de dados, apresenta vantagens e desvantagens que precisam

ser consideradas de modo a se decidir pela opção mais adequada. O referido autor ressalta também que o questionário tem a vantagem de possibilitar o envolvimento de um maior contingente de informantes, quando a intenção é saber o que eles fazem ou fizeram, pensam ou pensaram acerca de um objeto específico de investigação. Reichert *et al.* (2010) acrescentam que os questionários também possuem a vantagem do baixo custo e da facilidade de aplicação.

Por outro lado, uma das possíveis limitações do questionário é a falta de garantia sobre o nível de correspondência entre a resposta dada e a realidade. É possível que, deliberadamente ou não, alguns informantes formulem ou indiquem suas respostas em função de como gostariam de ser, de como gostariam que uma dada realidade fosse, de como julgam ser o correto, o que pode não corresponder à realidade dos fatos (Martins, 2000; Clayson; Haley, 2011).

No entanto, na perspectiva da pesquisa científica, a seleção ou construção de um questionário requer um criterioso e complexo processo de decisões que envolve, necessariamente, a adequação ou especificação do constructo a ser avaliado, a organização e estruturação dos domínios específicos e característicos do fenômeno de investigação e seus respectivos itens, e, quando for o caso, a avaliação das suas propriedades psicométricas (Pasquali, 1998; Günther, 2003; Roach, 2006; Pittman; Bakas, 2010; Coluci; Alexandre; Milani, 2015; Souza; Alexandre; Guirardello, 2017; Tsang; Royse; Terkawi, 2017; Silva *et al.*, 2021).

Especialistas, a exemplo de Streiner, Norman e Cairney (2015) e Coluci, Alexandre e Milani (2015), recomendam que, antes de se decidir pela construção de um novo questionário, os pesquisadores devem certificar-se sobre a existência de instrumentos de medidas já desenvolvidos sobre o tema específico de interesse. Caso

existam, a recomendação é pela utilização do instrumento já existente e validado e, se for o caso, a realização do processo de adaptação cultural do instrumento construído em outra língua, desde que haja a compatibilidade em termos de constructo teórico e das características do segmento populacional de interesse. Porém, quando a construção de um novo questionário é justificável, o pesquisador deve seguir todos os procedimentos metodológicos estabelecidos consensualmente na literatura, de modo a assegurar a validade e confiabilidade dos resultados a serem obtidos.

#### **2.4 Quanto à construção do instrumento de coleta de dados**

Seguindo as orientações de Coluci, Alexandre e Milani (2015), a construção de qualquer tipo de instrumento de medida deve partir da definição da estrutura conceitual sobre o objeto da pesquisa, tendo-se como referência o objetivo do estudo e a população alvo. Trata-se, portanto, da descrição e explicitação da fundamentação teórica do objeto que se pretende medir, a partir do qual se justifica a construção do instrumento de coleta de dados (Lohr *et al.*, 1996; Pasqualli, 1998). Esta tarefa é de fundamental importância para a adequada definição dos domínios constitutivos do objeto da investigação, bem como dos respectivos itens que constituirão o instrumento de medida.

Ainda segundo Pasqualli (1998) e Streiner, Norman e Cairney (2015), a estrutura conceitual é a etapa mais difícil do processo de construção de um instrumento de medida. Isto explica a fragilidade e limitação de muitos instrumentos de medidas, cuja construção inicia “*pela coleta intuitiva e mais ou menos aleatória de uma amostra de itens, que dizem possuir ‘face validity’; isto é, que parecem cobrir o*

*traço para o qual eles querem elaborar o instrumento de medida”* (Pasqualli, 1998. p. 207-8).

Portanto, a pertinência e a clareza sobre a estrutura conceitual para a seleção ou construção do instrumento de medida é imprescindível na perspectiva de direcionar e fundamentar o conjunto articulado de domínios ou categorias de análise que definem o objeto da investigação, bem como orientar a definição dos respectivos itens operacionais que constituirão o questionário (Coluci; Alexandre, 2011).

## **2.5 Quanto à diferença entre os termos ‘atividade física’ e ‘exercício físico’**

Um outro aspecto que precisa ser justificado diz respeito ao fato de o questionário ter como objeto alvo as barreiras percebidas à prática regular de ‘exercícios físicos’, quando a maioria dos estudos sobre o tema faz referência ao termo ‘atividades físicas’ (Mattos; Bomfim; Resende, 2020).

Esta justificativa é importante porque a construção e validação do instrumento de medida almejado tem a finalidade de servir a futuras investigações sobre as barreiras percebidas que justifiquem a não adesão de militares da FAB à prática regular do TFPM. Como já foi informado na primeira seção deste trabalho, este treinamento é obrigatório com a intenção de que todos os militares mantenham seus níveis de condicionamento físico acima dos padrões mínimos de desempenho estabelecidos pela Força. Sendo assim, este treinamento deve ser deliberadamente estruturado a partir de diferentes tipos e opções de exercícios físicos. Portanto, as diferentes modalidades e tipos de exercícios físicos constituem-se numa das possibilidades de atividades físicas (Araújo, 2017).

Além dos exercícios físicos, as atividades físicas englobam também outros tipos de movimentos corporais intencionais abrangendo a execução de atividades domésticas, de práticas recreativas de lazer, de atividades laborais, cujas intenções não estão relacionadas necessariamente à aquisição de aptidão física.

Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), as atividades físicas abrangem quaisquer movimentos corporais, intencionalmente realizados a partir de contrações de músculos esqueléticos, e que produzem gasto energético maior do que quando o indivíduo está em repouso. Os exercícios físicos, por sua vez, são movimentos corporais planejados, sistematizados e realizados com a intenção de desenvolver, aprimorar e/ou manter os níveis de objetivadas capacidades físicas associadas à saúde ou ao desempenho físico e/ou atlético.

Considerando esta clássica distinção conceitual face às normas da FAB sobre o tema, o foco do questionário objetivado por este trabalho são as barreiras percebidas à prática de exercícios físicos, levando-se em conta a finalidade do TFPM.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 Tipo de pesquisa**

O presente trabalho configura-se como uma pesquisa do tipo metodológica, por ter como foco a construção de um instrumento de coleta de dados (questionário) e a avaliação da validade de conteúdo e da confiabilidade (estabilidade da medida e consistência interna).

Segundo Polit e Beck (2011), as pesquisas do tipo metodológica envolvem basicamente as seguintes possibilidades: proposição, construção e validação de ferramentas e avaliação dos efeitos decorrentes da aplicação de ferramentas. Neste contexto, as ferramentas podem significar instrumentos, técnicas, métodos, procedimentos, equipamentos, entre outros meios utilizados para a obtenção de dados e informações sobre um determinado aspecto, ou para mediar um processo de interação sujeito-objeto (Teixeira, 2011).

#### **3.2 Caracterização da população alvo e amostra**

A população alvo do presente estudo é constituída por militares da ativa (de carreira ou temporários), da Força Aérea Brasileira (FAB), incluindo desde a graduação de Terceiro-Sargento até o posto de Tenente-Brigadeiro do Ar e que não estejam em período de formação na condição de aluno ou cadete. Tal definição garantiu que os respondentes tivessem um nível de escolaridade igual ou superior ao ensino médio completo.

De acordo com o Portal dos Militares da FAB, em 28 de março de 2022, momento em que foi desenvolvido o projeto da presente pesquisa, o contingente da

população alvo era constituído por 39.264 militares, sendo 26.168 Graduados (de Terceiro-Sargento a Suboficial), 8.691 Oficiais Subalternos (de Aspirante a Primeiro-Tenente), 1.791 Oficiais Intermediários (Capitão), 2.515 Oficiais Superiores (de Major a Coronel), e 99 Oficiais Gerais (de Brigadeiro a Tenente-Brigadeiro do Ar). A faixa etária do referido contingente é de 17 a 70 anos de idade.

Para subsidiar o processo de levantamento e definição dos itens alusivos às barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos, foram realizadas entrevistas com uma amostra composta por 19 militares selecionados de forma não-probabilística, utilizando-se a técnica de saturação teórica das respostas (Hennink; Kaiser, 2022). A amostra incluiu militares da FAB que não praticavam exercícios físicos regularmente, de diferentes faixas etárias, patentes/graduação militar, sexos, estado civil, com e sem filhos.

Para a avaliação da validade de conteúdo da primeira versão do QBPPREF foram convidados 10 (dez) juízes especialistas. Seguindo o perfil recomendado por Kimberlin e Winterstein (2008), os juízes especialistas possuíam formação em nível de doutorado, sendo pelo menos 5 (cinco) membros com conhecimento e experiência acadêmica em construção e validação de questionários e 5 (cinco) membros com experiência acadêmica e profissional com a prática, o planejamento e a avaliação do Treinamento Físico-Profissional Militar da Força Aérea.

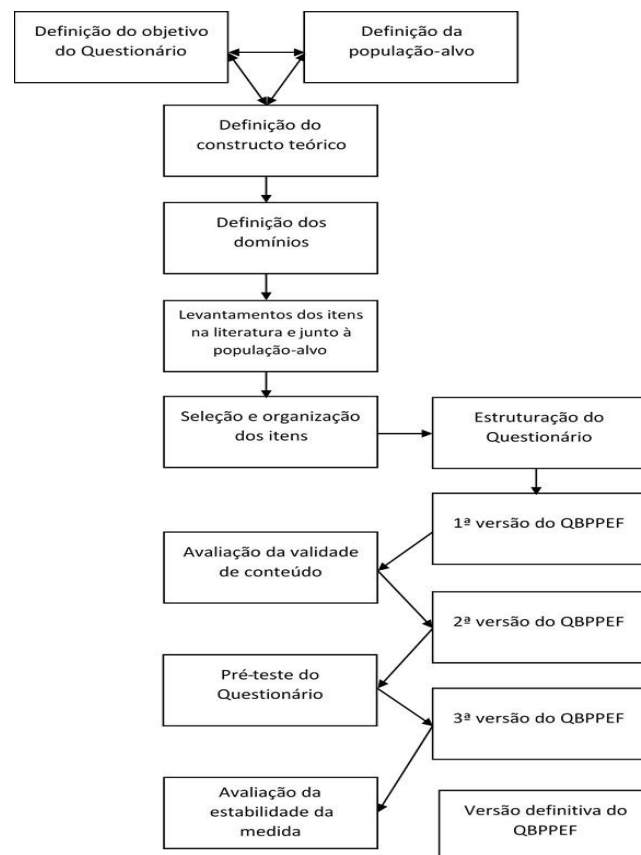
Para a aplicação do Pré-teste, a segunda versão do QBPPREF foi submetida a uma amostra constituída por 30 militares selecionados de forma não-probabilística, por conveniência, envolvendo sujeitos de diferentes faixas etárias, patente/graduação militar e sexos.

Para a avaliação da confiabilidade do QBPPREF, terceira versão, a amostra teve a participação de 55 militares, também constituída de forma não-probabilística, por militares que não praticavam exercícios físicos regularmente.

Todos os voluntários para participar da pesquisa, foram informados sobre os objetivos da mesma, o que era necessário ser realizado e a manifestação de concordância por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### 3.3 Procedimentos de construção do instrumento de coleta de dados

Para a construção do QBPPREF, foram adotados os procedimentos sugeridos por Coluci, Alexandre e Milani (2015).



**Figura 1** - Etapas do processo de construção e avaliação da validade de conteúdo e da estabilidade da medida (adaptado de Coluci; Alexandre; Milani, 2015<sup>29</sup>)

Como primeiro procedimento, foi realizado um levantamento exploratório na base de dados do *PubMed* com o propósito de identificar estudos sobre o tema envolvendo militares das Forças Armadas, e que tivessem utilizado questionários para a coleta de dados (Mattos; Bomfim; Resende, 2020). Os resultados dessa revisão exploratória da literatura indicaram a necessidade de construção do QBPPREF.

O segundo procedimento foi a definição do constructo teórico fundamentado na Teoria Social Ecológica (Sallis; Owen, 1999) para embasar a definição dos domínios, a saber: Fatores Intrapessoais, Fatores Interpessoais e Fatores Ambientais.

Recomendado também por Turner *et al.* (2007), o terceiro procedimento para a construção do QBPPREF foi o levantamento dos itens que expressassem as possíveis barreiras percebidas à prática de exercícios físicos. Para tal, foram realizadas uma revisão da literatura e entrevistas com militares da FAB que não praticavam exercícios físicos regularmente.

O quarto procedimento de construção do QBPPREF foi o trabalho de depuração, seleção e redação dos itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos, bem como as suas alocações pelos domínios já definidos. Este processo foi realizado em duas etapas, sendo a primeira realizada a partir do consenso gerado entre os pesquisadores e, a segunda etapa, envolvendo cinco especialistas (incluindo os pesquisadores). Esta segunda etapa constou de uma primeira rodada de análises e propostas realizadas individualmente, enquanto que na segunda rodada foi realizado um painel de debates para gerar decisões consensuais.

O quinto procedimento foi a formatação da primeira versão do QBPPREF, contendo as questões alusivas à caracterização sociodemográfica dos respondentes e a escala de opinião com o suporte desencadeador dos itens (APÊNDICE A). Os

pesquisadores definiram consensualmente as questões que deveriam compor a caracterização do perfil dos respondentes e, com base na literatura, decidiram sobre os critérios da escala nominal do tipo Likert: concordo totalmente, concordo, nem concordo nem discordo, discordo e discordo totalmente (Antonialli; Antonialli; Antonialli, 2017).

Em termos de formatação, embora não tenham sido encontradas orientações na literatura a respeito, os itens foram organizados em forma decrescente de tamanho. Esta opção possibilitou a organização dos itens numa sequência de ordenamento aleatório, evitando-se que os mesmos fossem agrupados intencionalmente por domínios. Outra intenção foi dificultar que os respondentes pudessem forjar as respostas a partir do agrupamento dos itens por domínios. Uma outra justificativa foi a intenção de mitigar a possibilidade de cansaço do respondente, iniciando a leitura dos itens mais longos para os mais curtos.

### **3.4 Procedimentos de avaliação da validade de conteúdo e da confiabilidade do QBPPREF**

Considerando a literatura já indicada na seção relativa ao 'Referencial Teórico', o questionário foi submetido aos seguintes procedimentos de avaliação:

- Validade de Conteúdo;
- Pré-teste; e
- Confiabilidade (verificação da estabilidade da medida e da consistência interna).

### 3.4.1 Avaliação da validade de conteúdo do QBPPREF

A validade de conteúdo é o procedimento utilizado para avaliar o nível de adequação, abrangência, clareza, relevância e representatividade dos domínios e dos respectivos itens de um instrumento de medida, face ao conceito que se pretende medir (Polit; Beck, 2011; Souza; Alexandre; Guirardello, 2017). Portanto, pressupõe a prévia definição do conceito que se pretende medir, a demarcação dos domínios que abrangem o conceito, bem como o levantamento, a definição e organização dos correspondentes itens operacionais ou comportamentais (Lynn, 1986; Alexandre; Coluci, 2011).

A validade de conteúdo do QBPPREF, foi realizada por um comitê de 10 (dez) juízes especialistas. Eles foram inicialmente contatados, tendo respondido positivamente uma carta convite contendo uma justificativa técnica da escolha para colaborar no processo de validação do QBPPREF; informações objetivas sobre o estudo, indicando a população alvo, o constructo teórico, os domínios e seus respectivos itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos.

Com base no roteiro proposto por Coluci, Alexandre e Milani (2015), o processo de avaliação da validade de conteúdo do QBPPREF foi realizado por meio de um formulário de coleta de opiniões, organizado em duas seções (APÊNDICE B).

Na primeira seção, os juízes especialistas avaliaram a estrutura do instrumento como um todo, a relevância do questionário, a adequação da teoria escolhida e a clareza de seu objetivo e de seu conteúdo.

Na segunda seção, os juízes especialistas avaliaram cada um dos itens propostos em termos de clareza (ou seja, se a redação do item estava adequada de

modo a compreender o que se pretende medir), de representatividade (ou seja, se o item representava uma possível barreira à prática de exercícios físicos, e se era relevante para medir este propósito) e se pertencia ao domínio ao qual estava vinculado. Por fim, foi avaliado se cada domínio estava adequadamente coberto pelo conjunto de itens.

Após a conclusão desses procedimentos, foi definida a segunda versão do QBPPREF, com 3 (três) domínios e 35 itens (APÊNDICE C).

#### 3.4.2 Pré-teste do QBPPREF

A segunda versão do QBPPREF foi submetida a um pré-teste com objetivo de verificar se a redação utilizada estava clara, possibilitando o entendimento das perguntas, dos itens alusivos às barreiras e dos termos utilizados. Outro aspecto avaliado foi sobre a compreensão em relação à forma de preenchimento das respostas (Davis, 1992).

Para tal, foi elaborado um instrumento para este propósito (APÊNDICE D) complementado por uma entrevista, que foram aplicados em 30 militares da FAB que não praticavam exercícios físicos regularmente. Cada militar foi orientado sobre o objetivo do pré-teste e manifestou sua concordância em participar do estudo. Após a conclusão do preenchimento do questionário, cada militar foi entrevistado individualmente de modo a diagnosticar possíveis problemas de compreensão, em relação ao indicado no parágrafo anterior (Pasquali, 1998).

Após os ajustes realizados, uma terceira versão do QBPPREF foi desenvolvida e submetida à avaliação da confiabilidade por meio do Teste de Estabilidade da Medida – teste-reteste, e da Consistência Interna (APÊNDICE E).

### 3.4.3 Avaliação da confiabilidade do QBPPREF – verificação da estabilidade da medida (teste-reteste) e de consistência interna

A terceira versão do QBPPREF foi submetida à avaliação da confiabilidade por meio do Teste de Estabilidade da Medida (Teste-reteste) e da Consistência Interna.

De um total de 632 questionários enviados, 133 militares responderam ao primeiro *round* enquanto que 55 militares responderam aos dois *rounds*. O intervalo entre a primeira e segunda aplicação foi maior que 7 (sete) dias e menor que 14 dias.

O questionário foi enviado e respondido por meio do *Google Forms*: o link de acesso ao questionário relativo ao primeiro round foi <<https://forms.gle/4SKLtoisZANkn6kD6>>, enquanto que o relativo ao segundo round foi <<https://forms.gle/yxob8YhFbAAHSq4RA>>.

## 3.5 Tratamento estatístico

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média, mediana e desvio padrão) e as medidas de assimetria e curtose. Para a análise de normalidade univariada foram considerados os valores de assimetria <|2|, e curtose <|7 | (Kline, 2023; Finney; Distefano, 2013).

Em relação ao procedimento de avaliação da validade de conteúdo, foi calculado o percentual de concordância entre os juízes especialistas para a avaliação da adequação (1) da justificativa do QBPPREF, (2) do nome do questionário, (3) da instrução para o preenchimento do questionário, (4) do formato do questionário, (5) da relação entre constructo teórico e os domínios, (6) da abrangência dos domínios, (7) da caracterização sociodemográfica dos respondentes, (8) da Escala Likert de 5 pontos, e (9) da questão desencadeadora dos itens. Para tal, o percentual de concordância foi calculado a partir da soma do número de respostas “4 - concordo parcialmente” ou “5 – concordo totalmente”, divididos pelo total de juízes. Foram considerados adequados os valores  $\geq 80\%$  (Altman, 1991).

Para a verificar a validade de conteúdo dos itens do questionário, foi calculado o Índice de Validade de Conteúdo – I-IVC (Yusoff, 2019), por meio da seguinte fórmula:

$$I-IVC = \frac{\text{número de respostas 4 ou 5}}{\text{número total de respostas}}$$

Cada item foi avaliado em relação aos seguintes aspectos:

- Se representa uma barreira percebida à prática de exercícios físicos;
- Se pertence ao domínio vinculado;
- Se apresenta uma redação adequada; e
- Se é relevante para integrar o QBPPREF.

A princípio, foram considerados adequados os itens com valores  $\geq 0,78$  (Yusoff, 2019; Rubio *et al.*, 2003) e todos os aspectos avaliados com índices  $< 0,78$  foram eliminados.

Seguindo ainda as recomendações de Yusoff (2019), também foi calculado o índice de concordância universal (S-IVC/UA) do questionário, levando-se em consideração a avaliação relativa ao indicador “relevância de cada item para o QBPPREF”. Para este cálculo, todos os itens que obtiveram o resultado do I-IVC  $\geq 0,78$  receberam o valor igual a “1”, enquanto que os itens com I-IVC  $< 0,78$  receberam o valor “zero (0)”. O cálculo do S-IVC/UA é correspondente ao total de itens que recebeu o valor “1” dividido pelo número total de itens do questionário, atribuindo-se como critério mínimo de corte o valor de 0,80.

Um outro tratamento estatístico realizado foi sobre a abrangência dos itens pelos respectivos domínios, para o qual foi calculado o índice de concordância, somando-se todas as respostas em que os juízes indicaram “concordo totalmente” e “concordo”, dividido pelo número total de juízes. Foram considerados adequados os resultados  $\geq 0,8$  (Altman, 1991).

Em relação ao Pré-teste da segunda versão do QBPPREF, também foi calculado o índice de concordância (número de respondentes que assinalaram que o item estava claro, dividido pelo total de respondentes) tendo sido adotado como concordância alta os valores  $\geq 0.80$  (Altman, 1991).

Para verificar a estabilidade da medida (teste-reteste) foram realizadas quatro análises: Teste *t* pareado ou Teste Wilcoxon (a depender da normalidade ou não da distribuição dos dados), Coeficiente de Correlação Intraclasse (modelo de efeito aleatório bidirecional com concordância absoluta), Tamanho do Efeito de Cohen’*d* e Correlação de Spearman ( $\rho$ ) (Landis; Koch, 1977; Hulley, S.B. *et al.*, 2015).

O Testes *t* pareado ou o Teste *Wilcoxon* testaram a hipótese de diferença das médias/mediana entre a primeira aplicação e a segunda aplicação. O Teste de

Correlação de Spearman verificou a força da relação entre a primeira aplicação e a segunda aplicação. O Coeficiente de Correlação Intraclasse é frequentemente usado como uma medida de reprodutibilidade relativa e fornece a proporção de variâncias devido às diferenças entre os sujeitos. Por último, calculamos o tamanho do efeito que é a diferença entre as médias da primeira e segunda aplicação, dividida pelo desvio padrão agrupado de ambas as medições (este é o  $d$  de Cohen).

Os valores de correlação de Spearman ( $\rho$ ) foram classificados como baixo:  $<0,40$ , moderado:  $\geq 0,40$  e  $<0,50$ , e forte  $\geq 0,50$  (Landis; Koch, 1977; Hulley, S.B. *et al.*, 2015). Os valores possíveis para o ICC estão entre 0 e 1. Para os valores de ICC adotamos a proposta de Fleiss (1986): ICC abaixo de 0,40, “pobre” confiabilidade, entre 0,40 e 0,75 de “moderada para boa” e acima de 0,75 “excelente confiabilidade”. Para classificação do tamanho do efeito foram adotados a classificação, 0,2 efeito pequeno, até 0,5 moderado, acima de 0,5 efeito grande.

Para a análise da consistência interna do QBPPREF foram calculados o Alfa de Cronbach e Ômega de McDonald, tendo como valor de referência valores acima de 0,70.

Todas as análises foram realizadas no programa JASP 0,18, (Universidade de Amsterdam, Holanda), adotando-se nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

### **3.6 Aprovação do Comitê de Ética**

Este estudo de desenvolvimento metodológico faz parte de um projeto de pesquisa do tipo “guarda-chuva” avaliado e autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital da Força Aérea do Galeão, conforme o Parecer nº 2.486.972.

Todos os militares que participaram das diferentes etapas do processo de coleta de dados da presente pesquisa foram orientados sobre a finalidade e os objetivos da pesquisa e informados sobre o sigilo das respectivas identidades. A seguir, tiveram opção de declarar serem ou não voluntários para participar da pesquisa. Os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Pesquisas *On Line*.

## **4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Como indicado na seção de procedimentos metodológicos, a construção do QBPPREF seguiu o roteiro proposto por Coluci, Alexandre e Milani (2015), iniciando pela definição do constructo teórico, veiculado no “referencial teórico”; pelo processo de levantamento e seleção dos itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos, face aos domínios previamente definidos com base no constructo teórico; pela estruturação e formatação do questionário; pela avaliação da validade de conteúdo; pela realização do pré-teste; e pela avaliação da confiabilidade, realizada por meio da verificação da estabilidade da medida (teste-reteste) e da consistência interna.

### **4.1 Levantamento e definição dos itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos**

Fundamentado na Teoria Social Ecológica (Sallis; Owen, 1999), foram previamente definidos os domínios do QBPPREF, constituídos pelos Fatores Intrapessoais, Fatores Interpessoais e Fatores Ambientais.

Considerando a referida definição foram realizados os procedimentos para o levantamento e definição dos itens alusivos às barreiras percebidas em relação à prática regular de exercícios físicos. Para tal, realizou-se uma busca na literatura, além de entrevistas com uma amostra de militares da FAB, de modo a contemplar itens relacionados à cultura institucional militar (Turner *et al.*, 2007).

A busca na literatura foi realizada em abril de 2020 no PubMed, por ser considerada a maior base de dados na área biomédica e das ciências da vida. Esta

busca decorreu da elaboração e aplicação de uma equação de busca que, inicialmente, combinou os termos *barrier* e *exercise* no singular e no plural, e seus sinônimos.

A equação de busca decorreu de um gradativo processo de elaboração, que foi sendo aplicada e aperfeiçoada a cada testagem realizada até chegar na versão definitiva. No decorrer desse processo, optou-se pela utilização do operador booleano 'NOT', considerando que muitos estudos tinham como grupos alvos portadores de doenças ou incapacidades físicas, e tais pesquisas não eram de interesse para o estudo planejado, considerando o perfil da população alvo para a construção do QBPPREF. A equação de busca utilizada foi:

```
((("factors influencing"[Title/Abstract] OR Barrier[Title/Abstract] OR Barriers[Title/Abstract]) AND ("physical activity"[Title/Abstract] OR "physical activities"[Title/Abstract] OR exercise[Title/Abstract] OR exercises[Title/Abstract] OR "physical exercises"[Title/Abstract] OR "physical exercise"[Title/Abstract])) NOT (surgery[MeSH Terms] OR "mental illness"[MeSH Terms] OR mental*[MeSH Terms] OR "multiple sclerosis"[MeSH Terms] OR osteo*[MeSH Terms] OR dementia[MeSH Terms] OR intestinal[MeSH Terms] OR epilepsy[MeSH Terms] OR HIV[MeSH Terms] OR Aids[MeSH Terms] OR chemotherapy[MeSH Terms] OR "heart failure"[MeSH Terms] OR "disabled persons"[MeSH Terms] OR "neoplasms"[MeSH Terms] OR "hospital*" [MeSH Terms] OR "disease"[MeSH Terms] OR "patients"[MeSH Terms]))
```

Foram encontrados na base de dados do PubMed um total de 2.599 artigos. Adicionalmente, foram realizadas buscas complementares a partir das referências bibliográficas dos estudos obtidos, o que permitiu agregar mais 22 artigos. O resultado do processo de busca, triagem e elegibilidade dos estudos está exposto na Figura 2.

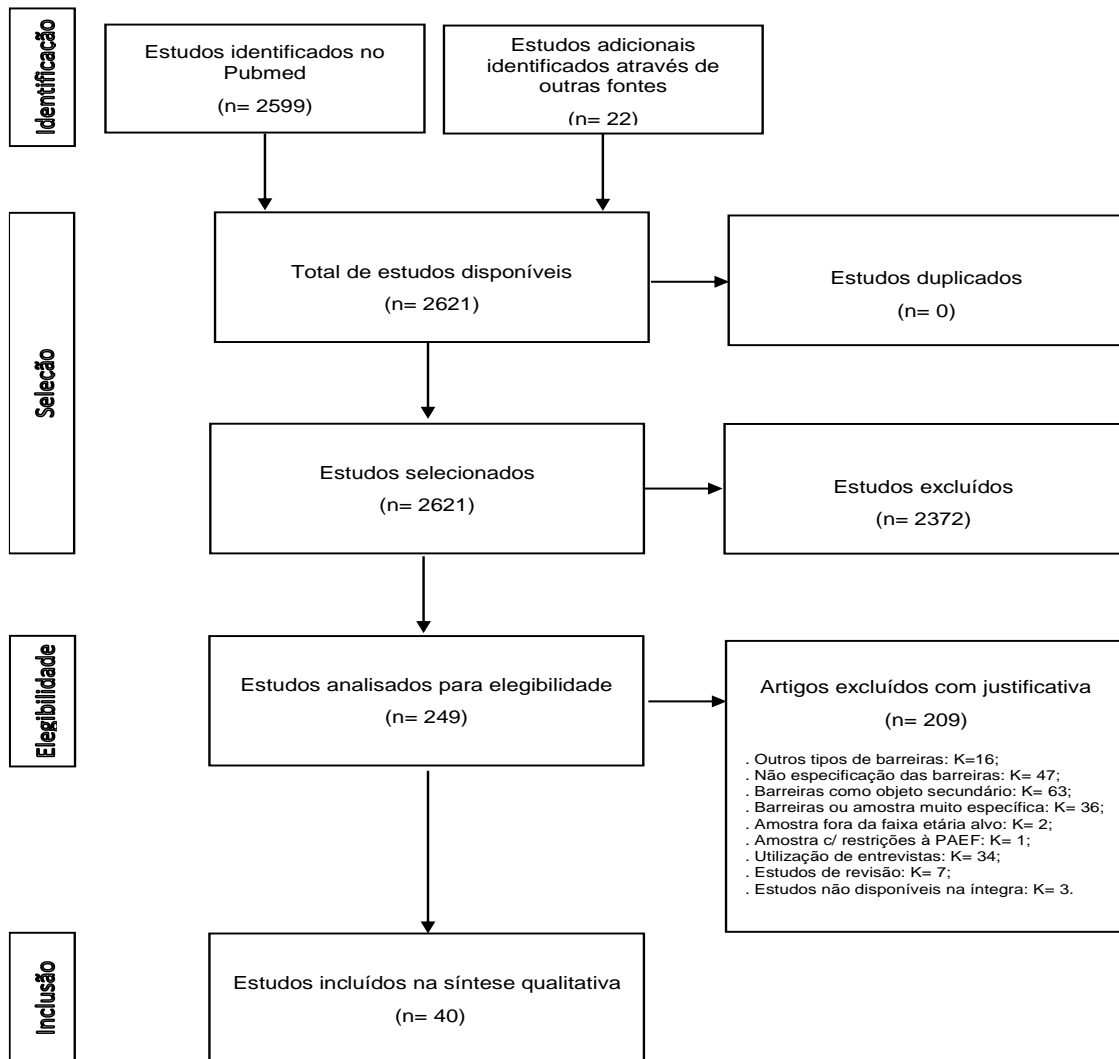


Figura 2: Fluxograma com os resultados da busca e elegibilidade dos estudos no PubMed e meios complementares

Como resultado da referida ação foram selecionados 40 artigos, a partir dos quais foi possível extrair um total de 643 itens dos questionários utilizados. Os itens extraídos foram organizados num quadro que pode ser consultado no APÊNDICE F.

Após a organização dos dados, foi realizada uma primeira rodada de depuração dos itens pelos pesquisadores, eliminando-se consensualmente aqueles claramente repetidos ou similares, redefinindo e padronizando termos originalmente adotados pelos autores dos artigos, chegando-se a um total de 300 itens.

Numa segunda rodada de depuração mais criteriosa dos itens, contou-se com a colaboração de 5 (cinco) especialistas (incluindo os pesquisadores) que, individualmente, opinaram pela eliminação ou aglutinação de itens ainda considerados repetidos ou semelhantes. A seleção final decorreu de um painel de debates para a decisão consensual sobre os itens e a redação dos mesmos. Este processo resultou na definição de 50 itens (Quadro 1).

**Quadro 1** - Itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos depurados a partir dos estudos selecionados na literatura

ITENS EXTRAÍDOS DA LITERATURA
não considero essa prática necessária para melhorar ou manter meu bem-estar, qualidade de vida ou saúde
não tenho condições de suportar o esforço necessário para beneficiar minha saúde e qualidade de vida
não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica
tenho vergonha de usar as roupas de ginástica na frente de outras pessoas/colegas de trabalho
dedico meu tempo livre para cuidar de filhos e/ou de familiar que necessita de atenção especial
minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem energia/disposição para praticá-los
sinto muito desconforto (mal-estar geral, dores musculares ou articulares) durante a prática
os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades
perderia muito tempo com deslocamentos entre minha casa, trabalho e local de prática
não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação
tenho familiares ou amigos que não apoiam ou desencorajam a minha participação
fico muito cansado(a) para realizar adequadamente as minhas obrigações diárias
os equipamentos que disponho são inadequados / insuficientes / malconservados
as opções de atividades disponíveis não são adequadas às minhas necessidades
não existem locais adequados (ou é malconservado) para esta prática onde moro
dedico meu tempo livre para participar de atividades sociais/atividades religiosas
tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho
não tenho acesso a informações ou especialistas que orientem a minha prática
dependo de transporte precário ou demorado para chegar aos locais de prática
normalmente o mau tempo (frio, calor, chuva, etc.) impede a minha prática
dedico meu tempo disponível à formação escolar / profissional / cultural
os locais de prática estão muito cheios nos meus horários disponíveis
fico com muitas dores musculares e/ou articulares depois da prática
não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar
tenho outras atividades de lazer mais interessantes para fazer
tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão
dedico o tempo disponível ao meu crescimento profissional
tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade
não possuo transporte para chegar a um local de prática
dedico o tempo livre aos meus compromissos religiosos
minha religião não permite o uso de roupas de ginástica
não tenho a companhia do cônjuge ou companheiro(a)
não me sinto seguro e tenho medo de me machucar
tenho ou estou enfrentando problemas emocionais
meus familiares e amigos também não praticam
a maioria da população também não pratica
não tenho disciplina para manter esta rotina
uso meu tempo livre em tarefas domésticas
onde eu moro é muito inseguro/perigoso
prefiro dedicar meu tempo livre à família
não tenho mais idade para praticá-los
não consigo dar início a esta prática
não tenho companhia para praticar
moro distante dos locais de prática
tenho preguiça para praticá-los
não gosto de ficar suado(a)
estou muito acima do peso
minha religião não permite

**Quadro 1** - Itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos depurados a partir dos estudos selecionados na literatura

ITENS EXTRAÍDOS DA LITERATURA
meu médico proibiu
não gosto

De acordo com as expectativas iniciais, nenhum dos itens contemplava possíveis barreiras típicas da cultura e ambiente institucional militar. Sendo assim, foram realizadas entrevistas com 19 militares da população alvo, selecionados de forma não-probabilística. Tomou-se o cuidado de assegurar a participação de militares de diferentes idades, patentes/graduação militar, de ambos os sexos, de diferentes estados civis, com e sem filhos.

O roteiro da entrevista semiestruturada constou de duas questões objetivas sobre o estado civil do militar e se ele residia com filhos ou pessoas que necessitavam de cuidados especiais. Em seguida, foram realizadas outras duas questões abertas sobre as barreiras percebidas à prática regular de exercício físico, dentro e fora do quartel (Quais as barreiras que você enfrenta e que te impedem de se exercitar dentro do quartel? Quais as barreiras que você enfrenta e que te impedem de se exercitar fora do quartel?). Este procedimento resultou no acréscimo de 13 itens (Quadro 2).

**Quadro 2** - Itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos extraídos a partir das entrevistas com militares da população alvo

ITENS EXTRAÍDOS DAS ENTREVISTAS
na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática
a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário de expediente
na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)
não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais
não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido no TACF
na minha OM tenho que atender ao público nos horários destinados a este tipo de prática
minha OM não dispõe de profissional de educação física para orientar minha prática
não me sinto confortável em ausentar do trabalho para fazer a minha prática
não considero essa prática necessária para ser bem-sucedido no TACF
preciso realizar tarefas profissionais mesmo depois do expediente
na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados
tenho bom desempenho no TACF mesmo sem treinar
trabalho em regime de escala com horários variados

Em seguida, os mesmos especialistas indicados acima participaram do processo de classificação consensual dos 63 itens pelos três domínios. Como resultado, 27 itens foram relacionados aos Fatores Intrapessoais, 8 (oito) itens aos Fatores Interpessoais, e 28 itens aos Fatores Ambientais (Quadro 3).

**Quadro 3** - Classificação dos itens por domínios alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos – primeira versão do QBPPREF.

<b>DOMÍNIOS</b>	<b>ITENS</b>
<b>Fatores Intrapessoais</b>	não considero essa prática necessária para melhorar ou manter meu bem-estar, qualidade de vida ou saúde
	não tenho condições de suportar o esforço necessário para beneficiar minha saúde e qualidade de vida
	tenho vergonha de usar as roupas de ginástica na frente de outras pessoas/colegas de trabalho
	minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem energia/disposição para praticá-los
	não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais
	não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido no TACF
	sinto muito desconforto (mal-estar geral, dores musculares ou articulares) durante a prática
	não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação
	fico muito cansado(a) para realizar adequadamente as minhas obrigações diárias
	tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho
	não me sinto confortável em ausentar do trabalho para fazer a minha prática
	não considero essa prática necessária para ser bem-sucedido no TACF
	fico com muitas dores musculares e/ou articulares depois da prática
	não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar
	tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão
	tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade
	tenho bom desempenho no TACF mesmo sem treinar
	não me sinto seguro e tenho medo de me machucar
	tenho ou estou enfrentando problemas emocionais
	não tenho disciplina para manter esta rotina
não tenho mais idade para praticá-los	
não consigo dar início a esta prática	
tenho preguiça para praticá-los	
não gosto de ficar suado(a)	
estou muito acima do peso	
meu médico proibiu	
não gosto	
<b>Fatores Interpessoais</b>	a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário de expediente
	tenho familiares ou amigos que não apoiam ou desencorajam a minha participação
	minha religião não permite o uso de roupas de ginástica
	não tenho a companhia do cônjuge ou companheiro(a)
	meus familiares e amigos também não praticam
	a maioria da população também não pratica
	não tenho companhia para praticar
minha religião não permite	
<b>Fatores Ambientais</b>	na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática
	não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica
	dedico meu tempo livre para cuidar de filhos e/ou de familiar que necessita de atenção especial
	na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)
	na minha OM tenho que atender ao público nos horários destinados a este tipo de prática
	os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades
	perderia muito tempo com deslocamentos entre minha casa, trabalho e local de prática
	minha OM não dispõe de profissional de educação física para orientar minha prática
	os equipamentos que disponho são inadequados / insuficientes / malconservados
	as opções de atividades disponíveis não são adequadas às minhas necessidades
	não existem locais adequados (ou é malconservado) para esta prática onde moro
	dedico meu tempo livre para participar de atividades sociais/atividades religiosas
	não tenho acesso a informações ou especialistas que orientem a minha prática
	dependo de transporte precário ou demorado para chegar aos locais de prática
	normalmente o mau tempo (frio, calor, chuva, etc.) impede a minha prática
dedico meu tempo disponível à formação escolar / profissional / cultural	
os locais de prática estão muito cheios nos meus horários disponíveis	

**Quadro 3** - Classificação dos itens por domínios alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos – primeira versão do QBPPREF.

DOMÍNIOS	ITENS
	preciso realizar tarefas profissionais mesmo depois do expediente
	tenho outras atividades de lazer mais interessantes para fazer
	dedico o tempo disponível ao meu crescimento profissional
	não possuo transporte para chegar a um local de prática
	na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados
	dedico o tempo livre aos meus compromissos religiosos
	trabalho em regime de escala com horários variados
	uso meu tempo livre em tarefas domésticas
	onde eu moro é muito inseguro/perigoso
	prefiro dedicar meu tempo livre à família
	moro distante dos locais de prática

## 4.2 Estruturação e formatação do QBPPREF

Após a definição e classificação dos itens, o procedimento seguinte foi a estruturação e formatação do questionário. O QBPPREF foi idealizado e organizado em duas partes: uma primeira parte constituída por questões relacionadas à caracterização sociodemográfica dos militares (sexo, idade, massa corporal, estatura, estado civil, dependentes que residem com o respondente, posto/graduação, quadro/especialidade, formação acadêmico-profissional, e frequência de exercícios físicos semanal nos últimos 6 meses), com um total de 12 questões. A segunda parte do questionário versa sobre o objeto específico do estudo, tendo sido estruturada sob a forma de uma escala do Tipo Likert, de 5 pontos, onde os respondentes devem assinalar o nível de concordância (Concordo totalmente= 5 pts.; Concordo em parte= 4 pts.; Nem concordo, nem discordo= 3 pts.; Discordo em parte= 2 pts.; Discordo totalmente= 1 pt.) para cada um dos itens alusivos às barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos.

Este processo culminou na primeira versão do QBPPREF, que pode ser consultada no APÊNDICE A.

### 4.3 Avaliação da validade de conteúdo do QBPPREF

A primeira versão do QBPPREF foi submetida ao processo de avaliação da validade de conteúdo por meio de um comitê de juízes especialistas, conforme especificado na seção referente aos procedimentos metodológicos. Para tal, foi utilizado um instrumento de coleta das opiniões dos juízes especialistas (APÊNDICE B), adaptado a partir da versão originalmente proposta por Coluci, Alexandre e Milani (2015).

O comitê de 10 juízes especialistas avaliou, a partir das questões contidas na primeira parte do instrumento, os indicadores apresentados no Tabela 1.

**Tabela 1** - Percentual de consenso na avaliação dos indicadores gerais relativos à 1ª versão do QBPPREF

INDICADORES AVALIADOS	PERCENTUAL DE CONCORDÂNCIA
1. Justificativa e adequação do QBPPREF	100%
2. Nome do questionário	80%
3. Instrução para o preenchimento do questionário	70%
4. Formato do questionário	90%
5. Relação entre constructo teórico e domínios	100%
6. Adequação e abrangência dos domínios	90%
7. Caracterização sociodemográfica dos respondentes	100%
8. Escala Likert de 5 pontos	70%
9. Questão desencadeadora dos itens	90%

À exceção dos indicadores 3 e 8, os demais apresentaram uma adequada taxa de concordância, revelando estarem adequados e não demandando modificações.

A instrução para o preenchimento do questionário foi sintetizada e reformulada de acordo com as observações dos juízes. Em relação à escala Likert, a decisão foi pela manutenção da versão original, considerando que as observações e sugestões apresentadas (redução da escala de 5 para 3 pontos; modificação dos

termos utilizados; e eliminação da opção ‘nem concordo, nem discordo’) contrariam os fundamentos apresentados na literatura (Oliveira, 2002; Bermudes, *et al.*, 2016; Antonialli; Antonialli; Antonialli, 2017).

Na segunda parte do instrumento de avaliação de validade de conteúdo do QBPPREF, os juízes foram solicitados a avaliar os 63 itens, considerando os seguintes aspectos:

- Se representava uma barreira percebida à prática de exercícios físicos;
- Se pertencia ao domínio vinculado;
- Se apresentava uma redação adequada; e
- Se era relevante para integrar o QBPPREF.

O Tabela 2 apresenta o posicionamento dos juízes especialistas e o cálculo do Índice de Validade de Conteúdo de cada um dos 63 itens (I-IVC).

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Q9	Barreira?	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
Q10	Barreira?	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
Q11	Barreira?	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q12	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Q13	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q14	Barreira?	5	3	5	5	4	5	4	5	2	5	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	1	3	5	5	5	5	2	5	5	7	0,7
	Relevância p/ QBPPREF?	5	3	5	5	5	4	4	5	1	5	8	0,8
Q15	Barreira?	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	2	5	5	4	4	1	5	4	8	0,8
Q16	Barreira?	5	5	5	5	3	5	4	5	1	5	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	4	5	5	5	1	4	9	0,9
Q17	Barreira?	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	2	4	5	5	1	5	5	7	0,7
Q18	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
Q19	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	1	5	5	5	1	5	2	5	5	7	0,7
	Redação clara?	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	8	0,8
Q20	Barreira?	5	4	5	5	3	5	5	4	1	2	7	0,7
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	8	0,8
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	3	5	5	3	1	5	7	0,7
Q21	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	9	0,9
Q22	Barreira?	5	4	5	5	4	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	9	0,9

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	3	5	5	5	1	5	8	0,8
Q23	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
Q24	Barreira?	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	4	5	4	1	5	5	9	0,9
Q25	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
Q26	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q27	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	9	0,9
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q28	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q29	Barreira?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	3	5	5	5	5	5	2	5	5	8	0,8
	Relevância p/ QBPPREF?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
Q30	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	9	0,9
Q31	Barreira?	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	7	0,7
Q32	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	1	2	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	9	0,9

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Redação clara?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	3	5	5	3	1	2	7	0,7
Q33	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	9	0,9
	Barreira?	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	8	0,8
Q34	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	3	5	5	5	3	5	7	0,7
	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q35	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q37	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
Q38	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	8	0,8
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Barreira?	5	2	5	5	5	5	4	5	2	1	7	0,7
Q39	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	4	5	5	2	2	5	7	0,7
	Barreira?	5	2	5	5	5	4	5	5	2	5	8	0,8
Q40	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	7	0,7
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	5	3	5	1	2	5	6	0,6
	Barreira?	5	3	5	5	4	5	3	5	2	4	7	0,7
Q41	Vínculo ao domínio?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	3	5	5	4	5	3	5	2	5	7	0,7
	Barreira?	5	2	5	5	3	5	3	5	1	1	5	0,5
Q42	Vínculo ao domínio?	5	3	5	5	4	5	5	2	5	5	8	0,8
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	1	5	5	3	5	3	5	1	2	5	0,5
	Barreira?	5	5	5	5	3	5	5	5	2	5	8	0,8
Q43	Barreira?	5	5	5	5	3	5	5	5	2	5	8	0,8

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	3	5	5	5	2	5	8	0,8
Q44	Barreira?	5	5	5	5	5	5	3	5	2	1	7	0,7
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	3	5	3	5	2	1	6	0,6
Q46	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
Q47	Barreira?	5	4	5	5	4	5	5	5	2	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	3	5	5	5	2	5	8	0,8
Q48	Barreira?	5	4	5	5	3	5	5	5	2	4	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	1	5	5	2	2	5	7	0,7
Q49	Barreira?	5	4	5	5	4	5	5	5	2	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	4	5	5	5	2	5	9	0,9
Q50	Barreira?	5	4	5	5	3	5	5	5	4	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	3	5	5	5	4	4	9	0,9
Q51	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
Q52	Barreira?	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
Q53	Barreira?	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	10	1,0

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Q54	Barreira?	5	4	5	5	4	5	5	5	3	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	4	5	3	5	3	5	7	0,7
Q55	Barreira?	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
Q56	Barreira?	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	9	0,9
Q57	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
Q58	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
Q59	Barreira?	5	4	5	5	4	5	5	5	3	4	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	2	4	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	4	5	5	4	5	5	5	3	5	9	0,9
Q60	Barreira?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	10	1,0
Q61	Barreira?	5	3	5	5	5	5	5	5	1	4	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	8	0,8
Q62	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
Q63	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	9	0,9
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	9	0,9

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	9	0,9
Q64	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	9	0,9
Q65	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	5	3	5	5	2	4	5	5	5	8	0,8
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	4	5	5	2	2	1	6	0,6
Q66	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
Q67	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	8	0,8
Q68	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
Q69	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	8	0,8
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	8	0,8
Q70	Barreira?	5	4	5	5	5	5	5	5	1	4	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	9	0,9
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	5	5	5	3	1	2	6	0,6
Q71	Barreira?	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	9	0,9
	Vínculo ao domínio?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Relevância p/ QBPPREF?	5	5	5	5	5	5	4	3	1	5	8	0,8
Q72	Barreira?	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	10	1,0
	Vínculo ao domínio?	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
	Redação clara?	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	9	0,9
Q73	Barreira?	5	3	5	5	4	5	5	5	1	4	8	0,8
	Vínculo ao domínio?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	8	0,8

**Tabela 2** - Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) relativos aos itens do QBPPREF

Itens	Indicadores de avaliação	Juízes Especialistas										TC	I-IVC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Redação clara?	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	9	0,9
	Relevância p/ QBPPREF?	5	3	5	5	3	5	4	5	1	4	7	0,7

Legenda: 5= Concorda muito; 4= Concorda; 3= Nem concorda, nem discorda; 2= Discorda; 1= Discorda muito.

TC= Total de membros que concordaram; I-IVC= Índice de cada item.

Considerando o índice mínimo de adequação preconizado por Yusoff (2019), 20 itens foram mantidos com a redação original porque obtiveram os resultados do I-IVC  $\geq 0,78$ , sem que houvesse qualquer tipo de sugestão por parte dos juízes especialistas. São os seguintes itens:

- Q10- *não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação;*
- Q11- *não considero essa prática necessária para ser bem-sucedido no TACF;*
- Q16- *não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar;*
- Q18- *estou muito acima do peso;*
- Q23- *não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais;*
- Q25- *tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho;*
- Q26- *tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão;*
- Q27- *tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade;*
- Q29- *tenho ou estou enfrentando problemas emocionais;*
- Q30- *não tenho disciplina para manter esta rotina;*
- Q33- *tenho preguiça para praticá-los;*
- Q43- *não tenho companhia para praticar;*
- Q46- *não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica;*
- Q51- *na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.);*

- Q52- *os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades;*
- Q55- *os locais de prática estão muito cheios nos meus horários disponíveis;*
- Q56- *na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados;*
- Q58- *onde eu moro é muito inseguro/perigoso;*
- Q62- *na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática; e*
- Q66- *trabalho em regime de escala com horários variados.*

Em relação à pergunta “se o item representava uma barreira percebida à prática de exercícios físicos” e considerando o mencionado critério mínimo do I-IVC para a inclusão e exclusão de itens, foram excluídos seis itens a saber:

- Q14- *fico muito cansado(a) para realizar adequadamente as minhas obrigações diárias;*
- Q20- *não tenho condições de suportar o esforço necessário para beneficiar minha saúde e qualidade de vida;*
- Q39- *minha religião não permite o uso de roupas de ginástica;*
- Q41- *meus familiares e amigos também não praticam;*
- Q42- *a maioria da população também não pratica; e*
- Q44- *minha religião não permite.*

No que se refere à “relevância do item para integrar o QBPPREF”, também foram eliminados aqueles cujos resultados do I-IVC foram <0;78.

- Q17- *tenho bom desempenho no TACF mesmo sem treinar;*
- Q31- *não tenho mais idade para praticá-los;*
- Q32- *não consigo dar início a esta prática;*
- Q34- *não gosto de ficar suado(a);*
- Q40- *não tenho a companhia do cônjuge ou companheiro(a);*
- Q48- *não possuo transporte para chegar a um local de prática;*
- Q54- *as opções de atividades disponíveis não são adequadas às minhas necessidades*

- Q65- *dedico o tempo disponível ao meu crescimento profissional;*
- Q70- *dedico meu tempo livre para participar de atividades sociais/atividades religiosas; e*
- Q73- *não tenho acesso a informações ou especialistas que orientem a minha prática.*

Em relação ao item Q19 (*meu médico proibiu*), acatou-se a indicação dos juízes de realoca-lo do domínio relativo aos Fatores Intrapessoais para o domínio relativos aos Fatores Interpessoais. A classificação dos demais itens face aos domínios foi considerada adequada.

Os juízes especialistas também indicaram a necessidade de aglutinar alguns itens semelhantes. Neste sentido, optou-se pela exclusão de alguns itens, sendo necessário ainda, em alguns casos, um ajuste na redação dos itens mantidos. As decisões tomadas foram as seguintes:

- Semelhança entre os itens Q13 [*sinto muito desconforto (mal-estar geral, dores musculares ou articulares) durante a prática*] e Q15 [*fico com muitas dores musculares e/ou articulares depois da prática*]; optou-se pela exclusão do Q15 e pela manutenção e reformulação da redação do Q13 [*sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática*].
- Semelhança entre os itens Q21 [*tenho vergonha de usar as roupas de ginástica na frente de outras pessoas/colegas de trabalho*] e Q25 [*tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho*]; optou-se pela exclusão do Q21 e pela manutenção do Q25, preservando a redação original.
- Semelhança entre os itens Q23 [*não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais*], Q24 [*não me sinto confortável em ausentar do trabalho para fazer a minha prática*] e Q64 [*preciso realizar tarefas profissionais mesmo depois do expediente*]; optou-se pela exclusão do Q24 e Q64 e pela manutenção do Q23, preservando a redação original.
- Semelhança entre os itens Q47 [*dependo de transporte precário ou demorado para chegar aos locais de prática*] e Q49 [*moro distante dos locais de prática*]; optou-se pela exclusão do Q49 e pela manutenção e reformulação da redação do Q47 [*dependo de transporte para chegar aos locais de prática*].

- Semelhança entre os itens Q50 [os equipamentos que disponho são inadequados / insuficientes / malconservados] e Q53 [não existem locais adequados (ou é malconservado) para esta prática onde moro]; optou-se pela exclusão do Q53 e pela manutenção e reformulação da redação do Q50 [os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.)].
- Semelhança entre os itens Q59 [dedico meu tempo disponível à formação escolar / profissional / cultural], Q60 [tenho outras atividades de lazer mais interessantes para fazer], Q61 [uso meu tempo livre em tarefas domésticas], Q67 [dedico o tempo livre aos meus compromissos religiosos], Q68 [dedico meu tempo livre para cuidar de filhos e/ou de familiar que necessita de atenção especial], e Q69 [prefiro dedicar meu tempo livre à família]; optou-se pela exclusão de Q60, Q61, Q67, Q68 e Q69 e pela manutenção e reformulação da redação do Q59 [realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)].
- Semelhança entre os itens Q62 [na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática] e Q63 [na minha OM tenho que atender ao público nos horários destinados a este tipo de prática]; optou-se pela exclusão do Q63 e pela manutenção do Q62, preservando a redação original.

Após a conclusão do procedimento de aglutinação dos itens semelhantes, foi realizada a ação de ajustes na adequação da redação dos itens indicados pelos juízes especialistas, independentemente do fato de os mesmos terem obtidos resultados do I-IVC  $\geq 0,78$ . Esta decisão foi tomada a partir de uma análise qualitativa realizada pelos pesquisadores, quando julgaram pertinentes as sugestões apresentadas na melhoria da redação. Além dos ajustes realizados nos itens indicados anteriormente (Q13, Q49, Q50 e Q59), o Quadro 4 apresenta as reformulações realizadas.

**Quadro 4** - Itens reformulados a partir da avaliação da validade de conteúdo

Itens	Redação Original	Nova Redação
Q9	não considero essa prática necessária para melhorar ou manter meu bem-estar, qualidade de vida ou saúde	não considero essa prática necessária para melhorar ou manter minha saúde
Q12	minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem energia/disposição para praticá-los	minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticá-los
Q13	sinto muito desconforto (mal-estar geral, dores musculares ou articulares) durante a prática	sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática

**Quadro 4** - Itens reformulados a partir da avaliação da validade de conteúdo

Itens	Redação Original	Nova Redação
Q22	não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido no TACF	não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido(a) no TACF
Q28	não me sinto seguro e tenho medo de me machucar	tenho medo de me machucar
Q35	não gosto	não gosto desta atividade
Q37	a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário de expediente	a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário estabelecido no QTS
Q38	tenho familiares ou amigos que não apoiam ou desencorajam a minha participação	meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam a minha participação
Q47	dependo de transporte precário ou demorado para chegar aos locais de prática	dependo de transporte para chegar aos locais de prática
Q50	os equipamentos que disponho são inadequados / insuficientes / malconservados	os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.)
Q57	normalmente o mau tempo (frio, calor, chuva, etc.) impede a minha prática	normalmente, condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática
Q59	dedico meu tempo disponível à formação escolar / profissional / cultural	realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)
Q71	perderia muito tempo com deslocamentos entre minha casa, trabalho e local de prática	perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática
Q72	minha OM não dispõe de profissional de educação física para orientar minha prática	não disponho de especialista para orientar a minha prática

Por último, os juízes especialistas foram perguntados nas questões Q36, Q45 e Q74 se o conjunto de itens alusivos às barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos abrangiam adequadamente os domínios relativos aos Fatores Intrapessoais, Fatores Interpessoais e Fatores Ambientais, respectivamente. A Tabela 3 apresenta os índices de concordância, indicando em que medida o conjunto de itens estava bem dimensionado de modo a contemplar suficientemente os respectivos domínios. Foi considerado índice de concordância alta os valores  $\geq 0,8$  (Altman, 1991).

**Tabela 3** - Índice de concordância entre os juízes especialistas relativos à abrangência dos itens em relação aos respectivos domínios

Itens Relativos aos Fatores	Juízes Especialistas										TC	IC
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>Q36</b> Intrapessoais	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	10	1,0
<b>Q45</b> Interpessoais	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	1,0
<b>Q74</b> Ambientais	5	2	5	4	5	4	5	4	2	5	8	0,8

Legenda: 5= Concorda muito; 4= Concorda; 3= Nem concorda, nem discorda; 2= Discorda; 1= Discorda muito.

TC= Total de membros que concordaram; C= Índice de concordância de cada item.

Para finalizar o processo de avaliação da validade de conteúdo, foi realizado o cálculo do índice de concordância universal dos itens (S-IVC/UA), considerando a opinião dos juízes especialistas em relação ao indicador “relevância do item para a composição do QBPPREF”. O resultado apurado foi 0,82, o que é considerado adequado por Yusoff (2019).

Ao concluir todos os ajustes decorrentes da avaliação da validade de conteúdo, foi desenvolvida uma nova versão do QBPPREF (2ª versão), mantendo-se na primeira parte as 10 perguntas de caracterização sociodemográfica dos respondentes e, na segunda parte, a escala de concordância sobre as possíveis barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos. A segunda versão do QBPPREF ficou composta por 35 itens distribuídos por 3 (três) domínios: Fatores Intrapessoais com 17 itens, Fatores Interpessoais com 4 (quatro) itens e Fatores Ambientais com 14 itens (APÊNDICE C).

#### **4.4 Pré-teste da segunda versão do QBPPREF**

O pré-teste tratou da aplicação da segunda versão do QBPPREF em 30 militares da FAB que concordaram, por livre e espontânea vontade, responder ao questionário. A amostra foi constituída por militares de ambos os sexos (50% de ambos os sexos), contemplando os postos de graduados à oficial general, com idade média de 39,97 anos  $\pm$ 8,84.

Os sujeitos desta amostra foram informados sobre o objetivo do pré-teste e orientados a expressar a opinião sobre qualquer dificuldade na compreensão e na

adequação da redação de cada um dos itens do questionário. A aplicação do questionário foi individual.

Após as instruções e a manifestação de concordância, o militar leu e respondeu o questionário apresentado de forma impressa, formatado especialmente para a realização do pré-teste (APÊNDICE D). Terminado o preenchimento do questionário, o militar foi entrevistado pela pesquisadora sendo solicitado a indicar e comentar sobre os itens julgados confusos. Os comentários foram registrados pela pesquisadora em um anedotário.

Após a coleta da opinião dos sujeitos da amostra, os dados foram tabulados e submetidos à verificação do índice de concordância, calculado a partir do total de respondentes que consideraram a redação do item adequada (clara), dividido pelo total de respondentes. Fundamentado em Altman (1991) foi considerada concordância alta os valores  $\geq 0,80$ .

**Tabela 4** - Índice de concordância em relação à clareza da redação dos itens do QBPPREF

Itens do QBPEF <sup>(*)</sup>	Redação dos Itens		IC
	Clara	Confusa	
1	30	0	1,00
2	29	1	0,97
3	29	1	0,97
4	30	0	1,00
5	30	0	1,00
6	24	6	0,80
7	29	1	0,97
8	27	3	0,90
9	27	3	0,90
10	27	3	0,90
11	30	0	1,00
12	29	1	0,97
13	30	0	1,00
14	30	0	1,00
15	29	1	0,97
16	30	0	1,00
17	27	3	0,90
18	30	0	1,00
19	30	0	1,00
20	30	0	1,00
21	29	1	0,97
22	29	1	0,97
23	26	4	0,87
24	30	0	1,00
25	28	2	0,93

**Tabela 4** - Índice de concordância em relação à clareza da redação dos itens do QBPPREF

Itens do QBPEF <sup>(*)</sup>	Redação dos Itens		IC
	Clara	Confusa	
26	29	1	0,97
27	29	1	0,97
28	30	0	1,00
29	28	2	0,93
30	30	0	1,00
31	30	0	1,00
32	30	0	1,00
33	29	3	0,97
34	29	1	0,97
35	26	4	0,87

<sup>(\*)</sup> A correspondência entre a numeração e a redação dos itens podem ser consultadas no Apêndice D

Como pode ser observado na Tabela 4, apenas os itens 6 (*não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem-sucedido(a) no TACF*), 23 (*tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade*) e 35 (*não gosto desta atividade*) registraram índice inferior à 0,9 de concordância em relação à clareza da redação do item. Mesmo estando acima do critério mínimo de aceitação (0,8), foi tomada a decisão de ajustar a redação dos referidos itens. As observações dos respondentes versaram sobre o termo “atividades”, sob a alegação de que seria mais preciso a utilização do termo “exercícios físicos”. Mesmo que este termo estivesse presente no suporte geral dos itens (NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...), e apesar da redundância, os pesquisadores decidiram incluir o termo sugerido em todos os demais itens, por questão de coerência e padronização.

Adicionalmente, com base em alguns comentários e observações dos militares entrevistados, foi possível constatar que muitas vezes, provavelmente pela quantidade de itens, o respondente perdia o foco do suporte geral para responder cada um dos itens. Sendo assim, tomou-se a decisão de deslocar o termo “PORQUE”

do suporte geral para o início da redação de cada item, o que pareceu mitigar o problema. Portanto, o suporte geral dos itens passou a ser “NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE...”.

O Quadro 5 mostra a nova redação de cada um dos itens modificados.

**Quadro 5 - Itens reformulados a partir da realização do pré-teste**

Itens	Redação Original para o Pré-teste	Nova Redação
Sup.	NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE...
1	realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)	porque realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)
2	a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário estabelecido no QTS	porque a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática de exercícios físicos no horário estabelecido no QTS
3	na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática	porque na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática de exercícios físicos
4	não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica	porque não tenho condições financeiras para pagar locais de prática de exercícios físicos, equipamentos e/ou roupas de ginástica
5	normalmente, condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática	porque, normalmente, as condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática de exercícios físicos
6	não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido(a) no TACF	porque não tenho condições de ser bem sucedido(a) no TACF mesmo praticando exercícios físicos
7	na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)	porque na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida, etc.) para a prática de exercícios físicos
8	não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais	porque não acho adequado priorizar a prática de exercícios físicos em relação as minhas tarefas profissionais
9	os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.)	porque os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.) para a prática de exercícios físicos
10	os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades	porque os dias / horários dos locais de prática de exercícios físicos são incompatíveis com as minhas possibilidades
11	minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticá-los	porque minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticar exercícios físicos
12	não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação	porque não tenho conhecimentos para praticar exercícios físicos adequadamente sem a devida orientação
13	tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho	porque tenho vergonha de praticar exercícios físicos na presença de outras pessoas/colegas de trabalho
14	meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam a minha participação	porque meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam que eu pratique exercícios físicos
15	não considero essa prática necessária para melhorar ou manter minha saúde	porque não considero a prática de exercícios físicos necessária para melhorar ou manter minha saúde
16	sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática	porque sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática de exercícios físicos
17	não considero essa prática necessária para ser bem-sucedido no TACF	porque não considero a prática de exercícios físicos necessária para ser bem-sucedido no TACF
18	os locais de prática estão muito cheios nos meus horários disponíveis	porque os locais de prática de exercícios físicos são muito cheios nos meus horários disponíveis
19	não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar	porque não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar exercícios físicos
20	perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática	porque perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática de exercícios físicos
21	tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão	porque tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão

**Quadro 5** - Itens reformulados a partir da realização do pré-teste

Itens	Redação Original para o Pré-teste	Nova Redação
22	não disponho de especialista para orientar a minha prática	porque não disponho de especialista para orientar a minha prática de exercícios físicos
23	tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade	porque tenho muitas experiências ruins com a prática de exercícios físicos
24	dependo de transporte para chegar aos locais de prática	porque dependo de transporte para chegar aos locais de prática de exercícios físicos
25	na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados	porque na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados
26	trabalho em regime de escala com horários variados	porque trabalho em regime de escala com horários variados
27	tenho ou estou enfrentando problemas emocionais	porque tenho ou estou enfrentando problemas emocionais
28	não tenho disciplina para manter esta rotina	porque não tenho disciplina para manter a rotina de exercícios físicos
29	onde eu moro é muito inseguro/perigoso	porque onde eu moro é muito inseguro/perigoso
30	não tenho companhia para praticar	porque não tenho companhia para praticar exercícios físicos
31	tenho preguiça para praticá-los	porque tenho preguiça para praticar exercícios físicos
32	tenho medo de me machucar	porque tenho medo de me machucar
33	estou muito acima do peso	porque estou muito acima do peso
34	meu médico contraindicou	porque meu médico contraindicou a prática de exercícios físicos
35	não gosto desta atividade	porque não gosto de praticar exercícios físicos

Em decorrência dos ajustes no suporte e na redação dos itens, foi possível elaborar a terceira versão do QBPPREF (APÊNDICE E) para a avaliação da sua confiabilidade por meio da verificação da estabilidade da medida (teste-reteste) e da consistência interna do questionário.

#### 4.5 Verificação da confiabilidade da terceira versão do QBPPREF

Na Tabela 5, localizada na próxima página, são apresentadas as características sociodemográficas dos militares que responderam aos dois *rounds* (teste-reteste).

Embora a amostra tenha sido constituída por conveniência, todas as opções relativas a cada uma das características foram contempladas com, pelo menos, um informante. Os resultados indicam um relativo equilíbrio entre os respondentes do sexo masculino e feminino e, à exceção do “posto”, as demais características

representam satisfatoriamente o perfil da população de militares da FAB. Em relação ao posto, a expectativa seria uma configuração de pirâmide invertida com um maior contingente no posto de graduado, reduzindo-se gradativamente até o de oficial superior.

**Tabela 5** - Características sociodemográficas da amostra (n= 55)

	Média / Frequência absoluta	DP / Frequência relativa	Min. - Máx.
Idade (anos)	38,76	5,75	27,0 – 52,0
Massa corporal (kg)	82,22	17,75	52,0 – 125,0
Estatura (m)	1,70	0,09	1,55 – 1,96
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	28,13	4,59	19,3 – 39,45
Sexo			
Masculino	30	54,5	
Feminino	25	45,5	
Estado civil			
Solteiro	5	9,1	---
Casado	46	83,6	
Divorciado	4	7,2	
Posto			
Graduado	12	21,8	
Oficial Subalterno	8	14,5	---
Oficial Intermediário	31	56,4	
Oficial Superior	4	7,3	
Dependentes			
0	16	29,1	
1	16	29,1	
2	17	30,9	---
3	5	9,1	
+4	1	1,8	
Formação			
Ensino médio	2	3,6	
Graduação	12	21,8	
Especialização	35	63,6	---
Mestrado	5	9,1	
Doutorado	1	1,8	

**Legenda:** IMC - índice de massa corporal; Min - Valor mínimo; Máx - Valor máximo.

#### 4.5.1 Verificação da consistência interna do QBPPREF

Para a avaliação da consistência interna do QBPPREF, foram calculados o Alfa ( $\alpha$ ) Cronbrach e o Ômega ( $\omega$ ) McDonald.

Embora o  $\alpha$  Cronbrach seja muito utilizado na área da saúde para estimar a confiabilidade de questionários aplicados em pesquisas (Streiner; Norman; Cairney, 2015), Hayes (1995) alerta para o fato de que em um questionário com muitos itens o

“ $\alpha$ ” pode ser grande, embora a correlação entre os itens possa ser pequena. Sendo assim, além do  $\alpha$  Cronbrach, decidiu-se pela aplicação do  $\omega$  McDonald. Foram encontrados os valores de 0,84 para o  $\alpha$  Cronbrach e de 0,88 para o  $\omega$  McDonald.

Cabe ressaltar que, alguns estudos apontam que os valores ideais relativos ao  $\alpha$  Cronbrach e ao  $\omega$  McDonald devam ser superiores a 0,70 (McHorney *et al.*, 1994; Nunnally; Ernstein, 1994; Kline, 2015), mas também existem estudos que aceitam valores superiores a 0,60 como satisfatórios para o uso em pesquisas acadêmicas (Streiner; Kottner, 2014). Sendo assim, os valores encontrados no presente estudo asseguram a confiabilidade em termos de consistência interna dos itens do QBPPREF.

A Tabela 6 apresenta os valores de consistência interna do questionário, considerando que os resultados obtidos revelaram que a exclusão de cada um dos itens não interferiu no adequado índice de consistência interna do QBPPREF, sendo todos eles  $\geq 0,80$ .

**Tabela 6** - Consistência interna do questionário testando a exclusão de itens

Item	Se o item for excluído	
	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
<b>NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE...</b>		
1. Porque realizo outras atividades no meu tempo livre	0,849	0,845
2. Porque na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática de exercícios físicos	0,848	0,844
3. Porque a chefia/liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática de exercícios físicos no horário estabelecido no QTS	0,842	0,837
4. Porque na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.) para a prática de exercícios físicos	0,841	0,836
5. Porque normalmente, as condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática de exercícios físicos	0,834	0,831
6. Porque os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.) para a prática de exercícios físicos	0,838	0,834
7. Porque não tenho condições financeiras para pagar locais de prática de exercícios físicos, equipamentos e/ou roupas de ginástica	0,848	0,844
10. Porque os dias/horários dos locais de prática de exercícios físicos são incompatíveis com as minhas possibilidades	0,844	0,839
17. Porque os locais de prática de exercícios físicos são muito cheios nos meus horários disponíveis	0,841	0,837

**Tabela 6** - Consistência interna do questionário testando a exclusão de itens

Item	Se o item for excluído	
	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
<b>NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE...</b>		
19. Porque perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática de exercícios físicos	0,837	0,833
21. Porque não disponho de especialista para orientar a minha prática de exercícios físicos	0,839	0,834
22. Porque dependo de transporte para chegar aos locais de prática de exercícios físicos	0,840	0,836
26. Porque na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados	0,843	0,838
29. Porque trabalho em regime de escala com horários variados	0,848	0,844
32. Porque onde eu moro é muito inseguro/perigoso	0,845	0,841
8. Porque tenho vergonha de praticar exercícios físicos na presença de outras pessoas/colegas de trabalho	0,838	0,833
9. Porque minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticar exercícios físicos	0,841	0,837
11. Porque não acho adequado priorizar a prática de exercícios físicos em relação as minhas tarefas profissionais	0,839	0,835
12. Porque não acho adequado priorizar a prática de exercícios físicos em relação as minhas tarefas profissionais	0,838	0,834
14. Porque sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática de exercícios físicos	0,846	0,841
15. Porque não tenho condições de ser bem sucedido(a) no TACF mesmo praticando exercícios físicos	0,839	0,835
16. Porque não considero a prática de exercícios físicos necessária para melhorar ou manter minha saúde	0,845	0,841
18. Porque não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar exercícios físicos	0,841	0,836
20. Porque não considero prática de exercícios físicos necessária para ser bem sucedido no TACF	0,845	0,841
23. Porque tenho muitas experiências ruins com a prática de exercícios físicos	0,840	0,836
24. Porque tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão	0,850	0,844
25. Porque não tenho disciplina para manter a rotina de exercícios físicos	0,845	0,841
30. Porque tenho ou estou enfrentando problemas emocionais	0,848	0,843
31. Porque tenho preguiça de praticar exercícios físicos	0,839	0,834
33. Porque não gosto de praticar exercícios físicos	0,835	0,831
34. Porque tenho medo de me machucar	0,840	0,835
35. Porque estou muito acima do peso	0,839	0,834
13. Porque meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam que eu pratique exercícios físicos	0,840	0,835
27. Porque meu médico contraindicou a prática de exercícios físicos	0,853	0,850
28. Porque não tenho companhia para praticar exercícios físicos	0,839	0,834

**Legenda:** QTS – Quadro semanal de trabalho; OM – Organização militar; TACF – Teste avaliação da capacidade física

#### 4.5.2 Verificação da estabilidade da medida (teste-reteste) do QBPPREF

Na Tabela 7 são apresentadas as estatísticas descritivas (média, mediana, desvio padrão, assimetria, curtose e valores mínimo e máximo), para o teste-reteste.

A maioria dos itens revelou uma distribuição normal, exceto os itens 16 (*porque não considero a prática de exercícios físicos necessária para melhorar ou manter minha saúde*) e 20 (*porque não considero a prática de exercícios físicos necessária para ser bem-sucedido no TACF*), que não apresentaram valores de assimetria e curtose maiores que “2” e “7”, respectivamente.

**Tabela 7** – Valores da estatística descritiva, assimetria e curtose dos itens, no momento teste-reteste

	Teste (n = 55)						Reteste (n = 55)							
	Mediana	Média	DP	Assimetria	Curtose	Min	Max	Mediana	Média	DP	Assimetria	Curtose	Min	Max
Item 1	4,00	4,07*	1,168	-1,664	2,200	1,00	5,00	4,00	3,72*	1,027	-0,805	-0,084	1,00	5,00
Item 2	3,00	2,87	1,466	0,009	-1,516	1,00	5,00	3,00	2,91	1,456	0,014	-1,453	1,00	5,00
Item 3	2,00	2,16	1,330	0,620	-1,138	1,00	5,00	2,00	2,09	1,266	0,903	-0,370	1,00	5,00
Item 4	2,00	2,29	1,397	0,767	-0,751	1,00	5,00	2,00	2,22	1,329	0,860	-0,448	1,00	5,00
Item 5	1,00	2,07	1,331	0,889	-0,636	1,00	5,00	2,00	2,04	1,232	0,854	-0,717	1,00	5,00
Item 6	2,00	2,15	1,311	0,796	-0,710	1,00	5,00	2,00	1,96	1,170	1,296	0,858	1,00	5,00
Item 7	1,00	1,53	1,016	2,069	3,357	1,00	5,00	1,00	1,56	0,880	0,202	4,608	1,00	5,00
Item 10	4,00	3,18*	1,362	-0,525	-1,080	1,00	5,00	3,00	2,75*	1,430	0,034	-1,550	1,00	5,00
Item 17	3,00	2,76	1,527	0,092	-1,596	1,00	5,00	2,00	2,71	1,383	0,069	-1,512	1,00	5,00
Item 19	2,00	2,16	1,302	0,887	-0,411	1,00	5,00	2,00	2,13	1,203	0,741	-0,788	1,00	5,00
Item 21	3,00	2,66	1,336	-0,006	-1,409	1,00	5,00	2,00	2,33	1,292	0,424	-1,397	1,00	5,00
Item 22	1,00	1,75	1,158	1,487	1,128	1,00	5,00	1,00	1,71	1,149	1,514	1,219	1,00	5,00
Item 26	2,00	2,16	1,411	0,930	-0,530	1,00	5,00	2,00	1,95	1,224	1,241	0,459	1,00	5,00
Item 29	1,00	1,91	1,456	1,320	0,167	1,00	5,00	1,00	2,04	1,515	1,064	-0,537	1,00	5,00
Item 32	1,00	1,62	1,097	1,521	0,693	1,00	4,00	1,00	1,62	1,114	1,736	1,693	1,00	5,00
Item 8	1,00	1,60	1,196	1,778	1,682	1,00	5,00	1,00	1,64	1,161	1,721	1,720	1,00	5,00
Item 9	4,00	3,89*	1,048	-1,376	1,688	1,00	5,00	4,00	3,49*	1,215	-0,845	-0,465	1,00	5,00
Item 11	2,00	2,36*	1,580	0,597	-1,338	1,00	5,00	1,00	1,95*	1,283	1,143	-0,002	1,00	5,00
Item 12	2,00	2,44	1,344	0,426	-1,291	1,00	5,00	2,00	2,29	1,343	0,633	-1,063	1,00	5,00
Item 14	3,00	2,66	1,404	0,066	-1,506	1,00	5,00	2,00	2,46	1,372	0,545	-1,097	1,00	5,00
Item 15	1,00	1,67	1,123	1,503	0,971	1,00	5,00	1,00	1,73	1,062	1,250	0,186	1,00	4,00
Item 16	1,00	1,22	0,600	3,105¥	10,002¥	1,00	4,00	1,00	1,22	0,740	3,361¥	10,123¥	1,00	4,00
Item 18	4,00	3,33	1,428	-0,409	-1,294	1,00	5,00	4,00	3,09	1,444	-0,241	-1,454	1,00	5,00
Item 20	1,00	1,29	0,740	3,504¥	14,045¥	1,00	5,00	1,00	1,24	0,640	3,322¥	11,786¥	1,00	4,00
Item 23	1,00	1,67	1,123	1,503	0,971	1,00	5,00	1,00	1,73	1,146	1,407	0,657	1,00	5,00
Item 24	2,00	2,38*	1,459	0,335	-1,593	1,00	5,00	1,00	2,06*	1,420	0,868	-0,938	1,00	5,00
Item 25	4,00	3,69	1,386	-0,976	-0,338	1,00	5,00	4,00	3,73	1,312	-0,953	-0,202	1,00	5,00
Item 30	1,00	1,93	1,274	0,976	-0,665	1,00	5,00	1,00	1,86	1,239	1,075	-0,401	1,00	5,00
Item 31	4,00	3,26	1,377	-0,435	-1,137	1,00	5,00	4,00	3,27	1,394	-0,681	-0,945	1,00	5,00
Item 33	2,00	2,55	1,412	0,211	-1,468	1,00	5,00	3,00	2,53	1,386	0,136	-1,503	1,00	5,00
Item 34	1,00	2,02	1,394	0,860	-1,006	1,00	5,00	1,00	2,13	1,415	0,784	-1,049	1,00	5,00
Item 35	2,00	2,33	1,441	0,398	-1,502	1,00	5,00	2,00	2,29	1,436	0,516	-1,409	1,00	5,00
Item 13	1,00	1,58	1,083	1,731	1,759	1,00	5,00	1,00	1,53	0,980	2,074	3,668	1,00	5,00
Item 27	1,00	1,51	1,169	2,073	2,720	1,00	5,00	1,00	1,40	0,960	2,551	5,618	1,00	5,00
Item 28	1,00	2,26	1,443	0,571	-1,259	1,00	5,00	1,00	2,22	1,423	0,599	-1,287	1,00	5,00

**Legenda:** DP – Desvio padrão; Min – Valor mínimo; Máx – Valor máximo; \* = \* - Diferença significativa, Teste t pareado; ¥ = ¥ - Distribuição não normal

Em relação à estabilidade da medida, foram realizados quatro testes: Teste de hipótese (Teste t pareado ou Teste Wilcoxon; Coeficiente de Correlação Intraclassa (CCI); Tamanho de Efeito do Cohen  $d$ ; e Correlação de Spearman.

Considerando os resultados encontrados, decidiu-se pela aplicação do Teste t pareado para calcular a estabilidade da medida dos itens que apresentaram distribuição normal, e o Teste de Wilcoxon para os itens que revelaram distribuição não normal. Sendo assim, foi testada a hipótese sobre a diferença das médias entre os resultados obtidos no teste e reteste.

Apenas os itens 1 ( $t= 2,46(54)$ ;  $p= 0,02$ ), 9 ( $t= 2,99(54)$ ;  $p= 0,01$ ), 10 ( $t= 2,36(54)$ ;  $p= 0,02$ ), 11 ( $t= 3,06(54)$ ;  $p= 0,01$ ) e 24 ( $t= 2,47(54)$ ;  $p= 0,02$ ) apresentaram diferenças significativas das médias entre o teste e reteste ( $p<0,05$ ). A redação dos referidos itens pode ser consultada no Quadro 5 (p. 72-3).

Na Tabela 8 são apresentados os resultados dos demais testes de verificação da estabilidade da medida: Correlação de Spearman ( $\rho$ ), Coeficiente de Correlação Intraclassa e Tamanho do Efeito de Cohen  $d$ .

Os valores para o Teste de Correlação de Spearman dos itens foram classificados como fortes, exceto o item 1, que apresentou uma correlação moderada ( $\rho = 0,494$ ;  $p= 0,001$ ).

O teste de responsividade foi realizado por meio do Coeficiente de Correlação Intraclassa, muito utilizado para verificar a confiabilidade de medidas, com foco na mensuração da homogeneidade entre duas ou mais medidas (Koo; Li, 2016; Souza; Alexandre; Guirardello, 2017). Para a interpretação do Coeficiente de Correlação Intraclassa, Cicchetti (1994) propôs os seguintes critérios: ruim=  $<0,40$ ; regular= entre

0,40 e 0,59; bom= entre 0,60 e 0,74; excelente= 0,75 e 1,00. Considerando estes valores, 80% dos itens do QBPPREF apresentaram ICC com a classificação excelente e 20% na faixa do bom. Os CCI's médios para os Fatores Ambiental, Intrapessoal e Interpessoal foram 0,80, 0,82 e 0,89, respectivamente. Estes resultados revelam uma adequada concordância entre as medidas, conforme adotado em estudos de natureza comportamental (Moreno *et al.*, 2006; Terwee *et al.*, 2007).

A verificação do tamanho do efeito de Cohen's d é importante para calcular a diferença média padronizada entre as médias de cada item, em cada um dos dois *rounds* (Cohen, 1988). Os resultados obtidos indicam que apenas os itens 1, 9, 11, 21 e 24 foram classificados com médio efeito. Para estudos que versam sobre a caracterização e análise comportamental do ser humano, os resultados obtidos sugerem a adequação de todos os itens do QBPPREF (Cohen, 1988; Durlak, 2009).

**Tabela 8** – Testes de estabilidade (correlação entre itens, responsividade e tamanho do efeito) do QBPPREF

		Estabilidade					
		Correlação		Responsividade		Tamanho do efeito	
		Spearman's rho	Classificação	ICC	Classificação	Cohen's d	Classificação
Dimensão Ambiental	Item 1	0,494	Moderado	0,680	Bom	0,314	Médio
	Item 2	0,763	Forte	0,847	Excelente	-0,025	Pequeno
	Item 3	0,796	Forte	0,899	Excelente	0,056	Pequeno
	Item 4	0,778	Forte	0,897	Excelente	0,053	Pequeno
	Item 5	0,772	Forte	0,861	Excelente	0,028	Pequeno
	Item 6	0,595	Forte	0,778	Excelente	0,146	Pequeno
	Item 7	0,586	Forte	0,835	Excelente	-0,038	Pequeno
	Item 10	0,511	Forte	0,665	Bom	0,313	Pequeno
	Item 17	0,749	Forte	0,860	Excelente	0,037	Pequeno
	Item 19	0,630	Forte	0,780	Excelente	0,029	Pequeno
	Item 21	0,477	Moderado	0,624	Bom	0,249	Médio
	Item 22	0,826	Forte	0,841	Excelente	0,032	Pequeno
	Item 26	0,723	Forte	0,824	Excelente	0,165	Pequeno
	Item 29	0,842	Forte	0,941	Excelente	-0,086	Pequeno

**Tabela 8** – Testes de estabilidade (correlação entre itens, responsividade e tamanho do efeito) do QBPPREF

		Estabilidade					
		Correlação		Responsividade		Tamanho do efeito	
		Spearman's rho	Classificação	ICC	Classificação	Cohen's d	Classificação
Dimensão Intrapessoal	Item 32	0,683	Forte	0,734	Bom	0,000	Pequeno
	Item 8	0,754	Forte	0,914	Excelente	-0,031	Pequeno
	Item 9	0,582	Forte	0,738	Bom	0,353	Médio
	Item 11	0,755	Forte	0,841	Excelente	0,291	Médio
	Item 12	0,693	Forte	0,786	Excelente	0,108	Pequeno
	Item 14	0,819	Forte	0,899	Excelente	0,144	Pequeno
	Item 15	0,574	Forte	0,708	Bom	-0,049	Pequeno
	Item 16	0,795	Forte	0,936	Excelente	0,000	Pequeno
	Item 18	0,625	Forte	0,744	Bom	0,165	Pequeno
	Item 20	0,531	Forte	0,751	Excelente	0,079	Pequeno
	Item 23	0,724	Forte	0,868	Excelente	-0,048	Pequeno
	Item 24	0,761	Forte	0,858	Excelente	0,227	Médio
	Item 25	0,769	Forte	0,830	Excelente	-0,027	Pequeno
	Item 30	0,633	Forte	0,799	Excelente	0,058	Pequeno
	Item 31	0,718	Forte	0,824	Excelente	-0,013	Pequeno
	Item 33	0,644	Forte	0,773	Excelente	0,013	Pequeno
	Item 34	0,693	Forte	0,876	Excelente	-0,078	Pequeno
Item 35	0,671	Forte	0,829	Excelente	0,025	Pequeno	
Dimensão Interpessoal	Item 13	0,759	Forte	0,835	Excelente	0,053	Pequeno
	Item 27	0,858	Forte	0,923	Excelente	0,102	Pequeno
	Item 28	0,827	Forte	0,908	Excelente	0,025	Pequeno

Os itens 1 (*porque realizo outras atividades no meu tempo livre - formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.*), 9 (*os equipamentos que disponho são inadequados - insuficientes, malconservados, etc.*) e 21 (*porque tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão*) apresentaram desempenho moderado em pelo menos três testes. No entanto, o conjunto de resultados apresentados e discutidos nesta seção indicam que o QBPPREF é satisfatoriamente válido e

confiável, considerando que 71,4% dos itens apresentaram valores classificados como “fortes” ou “excelentes”, enquanto que os outros 28,6% dos itens obtiveram resultados considerados “moderados” ou “bons”. Ainda assim, os resultados relativos a estes itens são adequados, considerando a natureza comportamental do objeto do questionário. Portanto, com base nos resultados gerais obtidos, é seguro afirmar que o QBPPREF pode ser aplicado em militares da FAB que não praticam exercícios físicos regularmente, visando à obtenção de resultados válidos e confiáveis de modo a possibilitar a identificação e análise sobre as barreiras intrapessoais, interpessoais e/ou ambientais que explicam o comportamento em pauta.

Em relação às limitações do estudo, podemos apontar a dificuldade de conseguir um “n amostral” suficiente para testar a validade de constructo por meio da análise fatorial exploratória e confirmatória. A expectativa inicial era a de obter um retorno de, pelo menos, 172 questionários de um total de 632 inicialmente enviados. Uma provável razão para a baixa taxa de retorno dos questionários respondidos tenha sido o tema sensível para a cultura militar. Admitir que não pratica exercícios físicos regularmente pode ter sido a razão de retorno de apenas 8,7% de todos os questionários enviados, quando a expectativa de retorno apontada pela literatura seria de, pelo menos, 20% do total enviado (Gonçalves, 2008; Michelon; Santos, 2022).

Mesmo considerando os resultados favoráveis seria interessante que o QBPPREF fosse confrontado com outros instrumentos sobre barreira percebidas à prática regular de exercício físico por meio da verificação da validade convergente, bem como a sua aplicação em grupos conhecidos por meio da validade divergente (Alchieri *et al.*, 2008) e a avaliação de validade de constructo por meio da análise fatorial exploratória e confirmatória (Matos; Rodrigues, 2019).

## **5 CONCLUSÃO**

O QBPPREF é um instrumento de medida idealizado, construído e validado para identificar as barreiras percebidas por militares da FAB, em relação à prática de exercícios físicos. Os resultados apontam que o instrumento foi construído baseado em critérios científicos propostos pela literatura, da mesma forma que apresentou concordância absoluta, consistência interna e estabilidade da medida apropriadas. Dessa forma, o QBPPREF poderá ser utilizado em larga escala para identificar barreiras à prática de exercícios físicos por militares da FAB.

## REFERÊNCIAS

- ALCHIERI, J.C. *et al.* Características de validade convergente e divergente de instrumentos de avaliação da personalidade com o Inventário de Estilos de Personalidade de Millon. **Aletheia**, n. 28, p. 119-34, 2008.
- ALEXANDRE, N.N.C.; COLUCI, M.Z.O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3061-8, 2011.
- ALTMAN, D. **Practical statistics for medical research**. Boca Raton, FL: CRC, 1991
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. **Journal of the American College of Sports Medicine**, n. 6, v. 51, p. 1242-51, 2019.
- ANTONIALLI, F.; ANTONIALLI, L.M.; ANTONIALLI, R. Uses and abuses of the Likert scale: bibliometric study in the proceedings of ENANPAD from 2010 to 2015. **Reuna**, Belo Horizonte, v. 22, n. 4, p. 1-19, 2017.
- ARAÚJO, C.E. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. 323 f. Dissertação (Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde) - Programa do Pós-Graduação Stricto Sensu Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde, Universidade Norte do Paraná, Londrina, PR, 2017.
- ASHTON, R.E. *et al.* Effects of short-term, medium-term and long-term resistance exercise training on cardiometabolic health outcomes in adults: systematic review with meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, n. 6, v. 54, p. 341-8, 2020.
- AZZI, R.G.; POLYDORO, S.A.J. Autoeficácia proposta por Albert Bandura. In: AZZI, R.G.; POLYDORO, S.A.J. (Org.). **Autoeficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006. p. 9-23.
- BANDURA, A. A evolução da teoria social cognitiva. In: BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S.A.J. (Org.). **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008. p. 15-41.
- BANDURA, A. Self-Efficacy. In: RAMACHAUDRAN, V.S. **Encyclopedia of human behavior**. New York, NY: Academic Press, 1994. p. 71-81.
- BANDURA, A. **Self-efficacy: the exercise of control**. New York, NY: WH Freeman; 1997.
- BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, v. 84, n. 2, p. 191-215, 1977.

BASSO, J.C.; SUZUKI, W.A. The Effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. **Brain Plasticity**, n. 2, n. 2, p. 127-52, 2017.

BAUMAN, A.E. *et al.* Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258-71, 2012.

BERMUDES, W.L. *et al.* Tipos de escalas utilizadas em pesquisa e suas aplicações. **Vértices**, v. 18, n. 2, p. 7-20, 2016.

BOMFIM, A.B.C. **Motivações e barreiras na prática de atividades físicas no Comando da Aeronáutica**. 2004. 165 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade). Universidade Castelo Brando, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Motricidade, Rio de Janeiro, RJ, 2004.

BOOTH, F.W. *et al.* Role of inactivity in chronic diseases: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. **Physiological Reviews**, n. 97, v. 4, p. 1351-402, 2017.

BRASIL. **Estatuto dos militares: Lei nº 6.880, de 09 de dezembro de 1980**. Brasília, DF: Casa Civil, 1980.

BRASIL. Comando-Geral do Corpo de Fuzileiros Navais. **CGCFN-15 – Normas sobre treinamento físico militar, teste de avaliação física e teste de suficiência física na Marinha do Brasil**. Rio de Janeiro, RJ: CGCFN, 2009.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. **NSCA 54-1 – Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica**. Brasília, DF: COMAER, 2011.

BRASIL. Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar**. Brasília, DF: EME, 2015a.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. **ICA 36-4 – Avaliação de Desempenho de Oficiais da Aeronáutica**, Brasília, DF: COMAER, 2015b.

BRASIL. Senado Federal. **Constituição da República Federativa do Brasil (1988)**. Brasília, DF: Senado Federal: Supremo Tribunal Federal, 2019a.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. **NSCA 54-3 – Teste de avaliação do condicionamento físico no Comando da Aeronáutica**. Brasília, DF: COMAER, 2019b.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. **NSCA 54-4 – Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica**. Brasília, DF: COMAER, 2019c.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. **NSCA 54-5 – Treinamento Físico-Profissional Militar no Comando da Aeronáutica**. Brasília, DF: COMAER, 2020a.

BRASIL. Comando da Aeronáutica. **ICA 39-17 – Avaliação de Desempenho de Graduados**. Brasília, DF: COMAER, 2020b.

BROWN, S.A. Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. **American Journal of Health Behavior**, v. 29, n. 2, p. 107-16, 2005.

BUENO, D.R. *et al.* Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 4, p. 1001-10, 2016.

BUENO, R.L.; MALLÉN, J.A.C.; VALLEJO, N.G. La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. **Revista Española de Salud Pública**, v. 92, p. e201810071, 2018.

CANO, S.J.; HOBART, J.C. The problem with health measurement. **Patient Preference Adherence**, v. 5, p. 279-90, 2011.

CARLSON, S.A. *et al.* Inadequate physical activity and health care expenditures in the United States. **Progress in Cardiovascular Diseases**, n. 4, v. 57, p. 315-23, 2016.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-31, 1985.

CAVALCANTE NETO, J.L. *et al.* Levels of physical activity and associated factors between military policemen and firemen. **Work**, n. 3, v. 62, p. 515-21, 2019.

CICCHETTI, D.V. Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. **Psychological Assessment**, v. 6, n. 4, p. 284-90, 1994.

CLAYSON, D.E.; HALEY, D.A. Are students telling us the truth? A critical look at the student evaluation of teaching. **Marketing Education Review**, v. 21, n. 2, p. 101-12, 2011.

COELHO, C.F.; BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

COLUCI, M.Z.O.; ALEXANDRE, N.M.C. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3061-3068, 2011.

COLUCI, M.Z.O.; ALEXANDRE, N.M.C.; MILANI, D. Construção de instrumentos de medida na área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 3, p. 925-36, 2015.

DAVIS, L.L. Instrument review: getting the most from a panel of experts. **Applied Nursing Research**, v. 5, p. 194-7, 1992.

DURLAK, J.A. How to select, calculate, and interpret effect sizes. **Journal of Pediatric Psychology**, v. 34, n. 9, p. 917-28, 2009.

EKELUND, U. *et al.* Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-10, 2016.

FERNÁNDEZ, I.; CANET, O.; GUINÉ-GARRIGA, M. Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. **European Journal of Pediatrics**, v. 176, n. 1, p. 57-65, 2017.

FINNEY, S.; DiSTEFANO, C. Nonnormal and categorical data in structural equation modeling. In: HANCOCK, G., MUELLER, R., Eds. **Structural Equation Modeling: A Second Course**. Charlotte, NC: IAP Information Age Publishing, 2013.

FLEISS, J.L. **Design and Analysis of Clinical Experiments**. New York, NY: Willey, 1986.

FREIRE, Ricardo R. O papel das Forças Armadas do Brasil na segurança multidimensional. **Revista Política y Estrategia**, n. 132, p. 95-123, 2018.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo, SP: Atlas, 1999.

GLANZ, K.; BISHOP, D.B. The role of behavioral science theory in development and implementation of public health interventions. **Annual Review of Public Health**, v. 31, n. 1, p. 399-418, 2010.

GLANZ, K.; OLDENBURG, B. Utilizing theories and constructs across models of behavior change. In: PATTERSON, R. (Ed.). **Changing patient behavior: Improving outcomes in health and disease management**. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001. p. 25-40.

GLANZ, K.; RIMER, B.K.; VISWANATH, K. **Health behavior and health education: Theory, research, and practice**. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2008.

GLASGOW, R.E. **Perceived barriers to self-management and preventive behaviors**. Rockville, MD: National Cancer Institute, 2020. Disponível em < <http://cancercontrol.cancer.gov/brp/constructs/barriers/index.html> >. Acesso em 16 jun 2021.

GOMES, C.S. *et al.* Physical and social environment are associated to leisure time physical activity in adults of a brazilian city: a cross-sectional study. **PLoS one**, v. 11, n. 2, e0150017, 2016.

GOMEZ-PINILLA, F.; HILLMAN, C. The influence of exercise on cognitive abilities. **Comprehensive Physiology**, v. 3, n. 1, p. 403-28, 2013.

GONÇALVES, D.I.F. Pesquisas de marketing pela internet: as percepções sob a ótica dos entrevistados. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 9, n. 7, 2008.

GREEN, L.W.; RICHARD, L.; POTVIN, L. Ecological foundations of health promotion. **American Journal of Health Promotion**, v. 10, n. 4, p. 270-81, 1996.

GÜNTHER, H. **Como elaborar um questionário**. Série: Planejamento de Pesquisa nas Ciências Sociais – n.1. Brasília, DF: UnB, 2003.

HADDOCK, C.K. *et al.* The benefits of high-intensity functional training fitness programs for military personnel. **Military Medicine**, n. 11/12, v. 181, p. e1508-e1514, 2016.

HAYES, B.E., **Medindo a satisfação do cliente**. Rio de Janeiro, RJ: Editora Qualitymark, 1995.

HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY. **Physical fitness training (FM 21-20)**. Washington, DC: Headquarters Department of the Army, 1998. Disponível em < <https://www.marines.mil/Portals/1/Publications/FM%2021-20%20W%20CH%201.pdf> >. Acesso em 20 out 2020.

HENNINK, M.; KAISER, B.N. Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. **Social Science & Medicine**, v. 292, 114523, 2022.

HULLEY, S.B. *et al.* **Delineando a pesquisa clínica**. Porto Alegre, RS: Artmed Editora; 2015.

JALILIAN, F. *et al.* Survey physical activity status of employed women in Hamadan University of Medical Sciences: the relationship between the benefits, barriers, self-efficacy and stages of change. **Toloo-e-Behdasht**, v. 9, n. 4, p. 89-98, 2011.

JANZ, N.K.; BECKER, M.H. The health belief model: a decade later. **Health Education Quarterly**, v. 11, n. 1, p. 1-47, 1984.

KALBARCZYK, M.; MACKIEWICZ-LYZIAK, J. Physical activity and healthcare costs: projections for Poland in the context of an ageing population. **Applied Health Economics and Health Policy**, n. 17, p. 523-32, 2019.

KIMBERLIN, C.L.; WINTERSTEIN, A.G. Validity and reliability of measurement instruments used in research. **American Journal Health-System Pharmacy**, v. 65, n. 23, p. 2276-84, 2008.

KLINE, P.A. **Handbook of test construction: introduction to psychometric design**. New York, NY: Routledge Press, 2015.

KLINE, R. **Principles and practice of structural equation modeling**. New York, NY: The Guilford Press, 2023.

KOO, T.K.; LI, M.Y. A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. **Journal of Chiropractic Medicine**, v. 15, n. 2, p. 155-63, 2016.

LANDIS, J.R.; KOCH, G.G. The measurement of observer agreement for categorical data. **Biometrics**, v. 33, n. 1, p. 159-74, 1977.

LIMA, M.F.C. *et al.* Questionários para avaliação do nível de atividade física habitual de adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 233-40, 2019.

LOHR, K.N. *et al.* Evaluating quality-of-life and health status instruments: development of scientific review criteria. **Clinical Therapeutics**, v. 18, n. 5, p. 979-92, 1996.

LOSINA, E. *et al.* Physical activity and unplanned illness-related work absenteeism: Data from an employee wellness program. **Plos One**, n. 5, v. 12, p. e0176872, 2017.

LYNN, M.R. Determination and quantification of content validity. **Nursing Research**, v. 35, n. 6, p. 382-5, 1986.

MANDOLESI, L. *et al.* Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 509, 2018.

MARCUS, B.H. *et al.* Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. **Research Quarterly for Exercise and Sports**, v. 63, n. 1, p. 60-6, 1992.

MARTINEZ, M.M.B.; HEREDIA, L.P.D. Níveis de atividade física, benefícios, barreiras e auto-eficácia em um grupo de empregados oficiais. **Avances en Enfermería**, v. 26, n. 2, p.43-50, 2008.

MARTINS, M.O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. 2000. 183f. Mestrado (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, SC, 2000.

MARTINS, M.O.; PETROSKI, E.L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria**, v. 2 n. 1, p. s/p, 2000.

MATOS, D.A.S.; RODRIGUES, E.C. **Análise fatorial**. Brasília, DF: ENAP, 2019.

MATTOS, S.S.; BOMFIM, A.B.C; RESENDE, H.G. Barreiras que interferem na não adesão à prática regular de exercícios físicos pelos militares da Força Aérea Brasileira. In: II Workshop de Leituras Exploratórias em Desempenho Humano Operacional. 2020, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: Ed. UNIFA, 2020, v. 1, p. 8-12.

McHORNEY, C.A. *et al.* The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36): III. Tests of data quality, scaling assumptions, and reliability across diverse patient groups. **Medical Care**, v. 32, n. 1, p. 40-66, 1994.

MICHELON, C.M.; SANTOS, N.V. Questionário online como estratégia de coleta de dados para trabalho de conclusão de curso: Relato de experiência. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 13, n. 1, p. e30388, 2022.

MOREIRA, A.S.; COSTA, D.G.; RIBEIRO, M.B. Benefícios da prática regular de exercício físico e o impacto no dispêndio financeiro. **Revista \$eiva**, v. 7, n. 10, p. 49-54, 2017.

MORENO, A.B. *et al.* Propriedades psicométricas do Instrumento Abreviado de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde no Estudo Pró-Saúde. **Caderno de Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2585-97, 2006.

NATIONAL CANCER INSTITUTE (NCI). **Theory at a glance – A guide for health promotion practice**. Bethesda, MA: National Institutes of Health, 2005.

NINDL, B.C. Physical training strategies for military women's performance optimization in combat-centric occupations. **Journal of Strength and Conditioning Research**, n. 11, v. 29, p. S101–S106, 2015.

NUNNALLY, J.C.; BERNSTEIN, I.H. **Psychometric theory**. New York, NY: McGraw-Hill, 1994.

O'CONNOR, F.G. *et al.* **ACSM's Sports Medicine: a comprehensive review**. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer, 2012.

OLIVEIRA, M.L.C. **Condições de saúde física dos policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém**. 2020. Dissertação (Mestrado em Segurança Pública). Universidade Federal do Pará, Belém, PA, 2020.

OLIVEIRA, T.M.V. Escalas de mensuração de atitudes: Thurstone, Osgood, Stapel, Likert, Guttman, Alpert. **Administração On Line – Prática - Pesquisa - Ensino**, v. 2, n. 2, s/p, 2001.

PAN, S.Y. *et al.* Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 9, n. 21, p. 1-12, 2009.

PASQUALI, L. Princípios de elaboração de escalas psicológicas. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 25, n. 5, p. 206-13, 1998.

PITTMAN, J.; BAKAS, T. Measurement and instrument design. **Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing**, v. 37, n. 6, p. 603-7, 2010.

POGRMILOVIC, B.K. *et al.* A global systematic scoping review of studies analysing indicators, development, and content of national-level physical activity and sedentary behaviour policies. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, n. 1, v. 15, p. 123-40, 2018.

POLIT, D.F.; BECK, C.T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. Porto Alegre, RS: Editora Artmed, 2011.

PRAKASH, R.S. *et al.* Physical activity and cognitive vitality. **Annual Review of Psychology**, n. 3, v. 66, p. 769-97, 2015.

PRIESKE, O. *et al.* Effects of physical exercise Training in the workplace on physical fitness: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, n. 49, v. 12, p. 1903-21, 2019.

RECH, C.R. *et al.* Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 4, p. 303-9, 2018.

REICHERT, F.F. *et al.* Self-reporting versus parental reporting of physical activity in adolescents: the 11-year follow-up of the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, n. 10, p. 1921-7, 2010.

REIS JÚNIOR, J. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º Batalhão da Polícia Militar do estado de Goiás**. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde), Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2009.

ROACH, K.E. Measurement of health outcomes: reliability, validity and responsiveness. **Prosthetics and Orthotics**, v.18, n. 6, p. P8-P12, 2006.

RUBIO, D.M. *et al.* Objectifying content validity: conducting a content validity study in social work research. **Social Work Research**, v. 27, n. 2, p. 94-105, 2003.

SALLIS, J.F. *et al.* An ecological approach to creating active living communities. **Annual Review of Public Health**, v. 27, p. 297-322, 2006.

SALLIS, J.F.; OWEN, N. Ecological model of health behavior. In: GLANZ, K., RIMER, B.K.; LEWIS, F.M. (Eds). **Health behavior and health education**. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2002. p. 462-464.

SALLIS, J.F.; OWEN, N. **Physical activity and behavior medicine**. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1999.

SANTOS, E.O. *et al.* Análise do índice de massa corporal dos policiais do 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior do estado de São Paulo. **Revista Corpoconsciência**, v. 21, n. 3, p. 41-5, 2017.

SANTOS, M.S. **Religiosidade, apoio social e atividade física em adultos residentes em Curitiba-PR**. 2010. 93f. (Dissertação de Mestrado). Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2010.

SEBASTIÃO, E. **Nível de atividade física e principais barreiras percebidas por indivíduos adultos: um levantamento no município de Rio Claro - SP**. 2009. 143 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade). Universidade Estadual Paulista, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, Rio Claro, SP, 2009.

SILVA, I.C.M.; AZEVEDO, M.R.; GONÇALVES, H. Leisure-time physical activity and social support among Brazilian adults. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 10, n. 6, p. 871-9, 2013.

- SILVA, L.G. *et al.* Validação de um questionário para puérperas sobre o conhecimento em aleitamento materno. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 2303-15, 2021.
- SOUZA, A.C.; ALEXANDRE, N.M.C.; GUIRARDELLO, E.B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 26, n. 3, p. 649-59, 2017.
- STOKOLS, D.; ALLEN, J.; BELLINGHAM, R.L. The social ecology of health promotion: implications for research and practice. **American Journal of Health Promotion**, v. 10, n. 4, p. 247-51, 1996.
- STRAIN, T. *et al.* Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. **The Lancet Global Health**, v. 8, n. 7, p. e920-e930, 2020.
- STREINER, D.L.; KOTTNER, J. Recommendations for reporting the results of studies of instrument and scale development and testing. **Journal of Advanced Nursing**, v. 70, n. 9, p. 1970-9, 2014.
- STREINER, D.L.; NORMAN, G.R.; CAIRNEY, J. **Health measurement scales. A practical guide to their development and use.** New York, NY: Oxford University Press; 2015.
- TEIXEIRA, E. **As três metodologias:** acadêmica, da ciência e da pesquisa. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- TERWEE, C.B. *et al.* Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. **Journal of Clinical Epidemiology**, v. 60, n. 1, p. 34-42, 2007.
- THIVEL, D. *et al.* Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. **Frontiers in Public Health**, v. 5, n. 6, p. 288, 2018.
- TORNERO-AGUILERA, J.F.; PELARIGO, J.G.; CLEMENTE-SUÁREZ, V.J. Psychophysiological intervention to improve preparedness in military special operations forces. **Aerospace Medicine and Human Performance**, n. 11, v. 90, p. 953-8, 2019.
- TSANG, S.; ROYSE, C.F.; TERKAWI, A.S. Guidelines for developing, translating, and validating a questionnaire in perioperative and pain medicine. **Saudi Journal of Anaesthesia**, v. 11, Suppl 1, p. S80-S89, 2017.
- TURNER, R. *et al.* Patient-reported outcomes consensus meeting group. Patient-reported outcomes: instrument development and selection issues. **Value Health**, v. 10, Suppl. 2, p. S86-93, 2007.
- VAGNONI, E. *et al.* Moderating healthcare costs through an assisted physical activity programme. **The International Journal of Health Planning and Management**, n. 33, v. 4, p. 1146-58, 2018.

VICKERS, R.R.; BARNARD, A.C. **Effects of physical training in military populations: a meta-analytic summary**. San Diego, CA: Naval Health Research Center, 2009.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. 2020.

WÓJCICKI, T.R.; McAULEY, E. Manutenção de intervenções de atividade física: premissas para eficácia individual. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 2, p. 188-93, 2014.

YOUNG, M.D. *et al.* Social cognitive theory and physical activity: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 15, n. 12, p. 983-95, 2014.

YUSOFF, M.S.B. ABC of content validation and content validity index calculation. **Education in Medicine Journal**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2019.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – Primeira versão do QBPPEF

#### QUESTIONÁRIO

#### BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

##### • INFORMAÇÕES DE CARACTERIZAÇÃO DO INFORMANTE MILITAR

1. Sexo:
  - (1) Feminino
  - (2) Masculino
  
2. Idade (*a que você tem ou terá até 31 de dezembro deste ano*):  
 anos
  
3. Peso corporal (massa corporal):  
 quilos
  
4. Altura (estatura):  
 metros
  
5. Estado Civil:
  - (1) Solteiro(a)
  - (2) Casado(a) ou União Estável
  - (3) Divorciado(a) ou Separado(a) Judicialmente
  - (4) Viúvo(a)
  
6. Número de filhos, enteados ou pessoas de qualquer idade que dependam de cuidados especiais e que residam com você:  
 pessoas
  
7. Posto/Graduação:
  - (1) Oficial General
  - (2) Oficial Superior
  - (3) Oficial Intermediário
  - (4) Oficial Subalterno
  - (5) Graduado
  
8. Quadro/Especialidade:
  
9. Nome da sua Organização Militar (OM):
  
10. Maior nível de formação acadêmico-profissional (concluído):
  - (1) Doutorado (reconhecido pela CAPES)
  - (2) Mestrado (reconhecido pela CAPES)
  - (3) Especialização ou MBA
  - (4) Graduação (Bacharelado; Licenciatura; Tecnólogo)

- (5) Ensino médio ou técnico
11. Na sua opinião, qual é o nível de condicionamento físico que você julga ser necessário para o desempenho eficiente e eficaz de suas atuais atividades, tarefas ou atribuições militares?
- (1) Alto
  - (2) Moderado
  - (3) Baixo
  - (4) Nenhum
  - (5) Não tenho opinião formada.
12. Considerando a regularidade e o(s) local(is) de prática de exercícios físicos, assinale a opção que melhor representa o seu caso.
- (1) Ocasionalmente, eventualmente, raramente ou nunca pratico exercícios físicos
  - (2) Regularmente pratico exercícios físicos somente nas instalações da OM, sendo no mínimo 3 dias por semana, totalizando, no mínimo, 150 minutos semanais
  - (3) Regularmente pratico exercícios físicos somente em outro local fora de uma OM (*Exemplos: academia de ginástica, clube, área pública, condomínio residencial, etc.*), sendo no mínimo 3 dias por semana, totalizando, no mínimo, 150 minutos semanais
  - (4) Regularmente pratico exercícios físicos nas instalações da OM e em outro local fora de uma OM, sendo no mínimo 3 dias por semana, totalizando, no mínimo, 150 minutos semanais

• **BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Assinale uma das 5 (cinco) opções de resposta da coluna da direita que representam em que medida os aspectos descritos na coluna da esquerda interferem na sua decisão ou impossibilidade de realizar seu treinamento físico-profissional militar na sua Organização Militar e/ou em outro local apropriado (*Exemplos: academia de ginástica, clube, área pública, condomínio residencial, etc.*).

**Legenda das opções de resposta:**

5 (Concordo totalmente); 4 (Concordo); 3 (Nem concordo, nem discordo); 2 (Discordo); 1 (Discordo totalmente)

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta				
	5	4	3	2	1
1. na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática					
2. não considero essa prática necessária para melhorar ou manter meu bem-estar, qualidade de vida ou saúde					
3. a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário de expediente					
4. não tenho condições de suportar o esforço necessário para beneficiar minha saúde e qualidade de vida					
5. não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica					
6. tenho vergonha de usar as roupas de ginástica na frente de outras pessoas/colegas de trabalho					
7. dedico meu tempo livre para cuidar de filhos e/ou de familiar que necessita de atenção especial					
8. minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem energia/disposição para praticá-los					
9. na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)					
10. não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido no TACF					
11. não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais					
12. sinto muito desconforto (mal-estar geral, dores musculares ou articulares) durante a prática					
13. na minha OM tenho que atender ao público nos horários destinados a este tipo de prática					
14. os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades					
15. perderia muito tempo com deslocamentos entre minha casa, trabalho e local de prática					

**Legenda das opções de resposta:**

5 (Concordo totalmente); 4 (Concordo); 3 (Nem concordo, nem discordo); 2 (Discordo); 1 (Discordo totalmente)

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta				
	5	4	3	2	1
16. minha OM não dispõe de profissional de educação física para orientar minha prática					
17. não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação					
18. tenho familiares ou amigos que não apoiam ou desencorajam a minha participação					
19. os equipamentos que disponho são inadequados / insuficientes / malconservados					
20. não existem locais adequados (ou é malconservado) para esta prática onde moro					
21. as opções de atividades disponíveis não são adequadas às minhas necessidades					
22. fico muito cansado(a) para realizar adequadamente as minhas obrigações diárias					
23. dedico meu tempo livre para participar de atividades sociais/atividades religiosas					
24. tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho					
25. não tenho acesso a informações ou especialistas que orientem a minha prática					
26. dependo de transporte precário ou demorado para chegar aos locais de prática					
27. não me sinto confortável em ausentar do trabalho para fazer a minha prática					
28. normalmente o mau tempo (frio, calor, chuva, etc.) impede a minha prática					
29. não considero essa prática necessária para ser bem-sucedido no TACF					
30. dedico meu tempo disponível à formação escolar / profissional / cultural					
31. os locais de prática estão muito cheios nos meus horários disponíveis					
32. fico com muitas dores musculares e/ou articulares depois da prática					
33. não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar					
34. preciso realizar tarefas profissionais mesmo depois do expediente					
35. tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão					
36. tenho outras atividades de lazer mais interessantes para fazer					
37. dedico o tempo disponível ao meu crescimento profissional					
38. tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade					
39. não possuo transporte para chegar a um local de prática					
40. minha religião não permite o uso de roupas de ginástica					
41. na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados					
42. dedico o tempo livre aos meus compromissos religiosos					
43. não tenho a companhia do cônjuge ou companheiro(a)					
44. tenho bom desempenho no TACF mesmo sem treinar					
45. trabalho em regime de escala com horários variados					
46. não me sinto seguro e tenho medo de me machucar					
47. tenho ou estou enfrentando problemas emocionais					
48. meus familiares e amigos também não praticam					
49. a maioria da população também não pratica					
50. não tenho disciplina para manter esta rotina					
51. uso meu tempo livre em tarefas domésticas					
52. onde eu moro é muito inseguro/perigoso					
53. prefiro dedicar meu tempo livre à família					
54. não tenho mais idade para praticá-los					
55. não consigo dar início a esta prática					
56. não tenho companhia para praticar					
57. moro distante dos locais de prática					
58. tenho preguiça para praticá-los					
59. não gosto de ficar suado(a)					
60. estou muito acima do peso					
61. minha religião não permite					
62. meu médico proibiu					
63. não gosto					

## APÊNDICE B – Formulário de avaliação da validade de conteúdo da primeira versão do QBPPEF

Considerando o contato e o convite para a sua participação como integrante da Comissão de Juízes Especialistas com vistas à avaliação da validade de conteúdo do Questionário sobre Barreiras Percebidas à Prática de Exercícios Físicos (QBPPEF), agradecemos pela sua manifestação de aceite.

Para viabilizar e dar suporte à avaliação da validade de conteúdo do QBPPEF informamos a seguir o objeto de medida, o embasamento teórico, os domínios (categorias ou dimensões de análise) e os respectivos itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos.

A literatura indica que os estudos sobre as barreiras percebidas à prática de atividades físicas (**objeto de medida do QBPPEF**) estão explícitos ou implicitamente fundamentados em teorias comportamentais em saúde.

Neste estudo, o constructo barreiras percebidas está teoricamente fundamentado na **Teoria Social Ecológica**, desenvolvida por Sallis e colaboradores (2006). Neste contexto, a definição de barreiras percebidas remete a quaisquer motivos, justificativas ou desculpas consideradas por uma pessoa para explicar a decisão de não praticar ou não continuar a prática habitual de atividades físicas, e que estes motivos podem ser decorrentes de **fatores intrapessoais, interpessoais e/ou ambientais/estruturais** (domínios, categorias ou dimensões de análise).

Os **fatores intrapessoais** dizem respeito aos motivos intrínsecos que versam sobre intenções, crenças, conhecimentos, atitudes, motivações, autoestima, autoconceito sobre suas condições físicas, habilidades, capacidades e características, entre outros aspectos biodinâmicos, comportamentais e cognitivos, que podem justificar a não adesão das pessoas à prática regular de exercícios físicos.

Os **fatores interpessoais** referem-se à decisão tomada de não praticar atividades físicas em decorrência de influências recebidas a partir das relações sociais que os indivíduos estabelecem com outras pessoas no contexto em que vivem, podendo ser familiar, social, comunitário, profissional, religioso, entre outros.

Os fatores **ambientais/estruturais** estão relacionados às influências decorrentes dos contextos ambiental, institucional e organizacional com os quais o indivíduo convive ou interage.

Caso haja qualquer dúvida ou necessidade de contato, o mesmo poderá ocorrer por meio do telefone ou WhatsApp (21) 99158-2154, ou pelo E-mail shaynemattos@gmail.com.

Para o trabalho de avaliação do QBPPEF, estamos enviando, em anexo, 2 arquivos: (i) o layout inicial do QBPPEF; (ii) o instrumento de avaliação visando à validade de conteúdo do QBPPEF.

Para que possamos cumprir o cronograma da pesquisa, nossa expectativa é que o retorno da sua avaliação ocorra em até 10 (dez) dias.

Considerando essas informações, desde já agradecemos a sua imprescindível colaboração no meu processo de formação acadêmico-profissional. Informamos também que no final deste processo, você receberá uma declaração por ter participado deste processo acadêmico.

Atenciosamente,

Shayne de Souza Mattos (aluna do PPGDHO-UNIFA)

Helder Guerra de Resende (Orientador)

Vinicius de Oliveira Damasceno (Coorientador)

## INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DA VALIDADE DE CONTEÚDO DO QBPPEF

**Sobre a estrutura do QBPPEF** (clique o mouse sobre o  correspondente a sua opinião):

1. Considerando que não foi encontrado na literatura um questionário sobre barreiras percebidas à prática de exercícios físicos adequado à especificidade do perfil e do contexto de atuação profissional do militar das Forças Armadas, justifica-se a proposta acadêmica de construção e avaliação das propriedades psicométricas do QBPPEF?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>				
Clique aqui para digitar texto.				

2. O nome do instrumento de medida (Questionário sobre Barreiras Percebidas à Prática de Exercícios Físicos – QBPPEF) está claro de modo a indicar adequadamente o que se espera medir?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>				
Clique aqui para digitar texto.				

3. As instruções gerais para o preenchimento do QBPPEF estão claras (consultar o arquivo do QBPPEF enviado em anexo na mensagem)?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>				
Clique aqui para digitar texto.				

4. O formato (layout) do QBPPEF está adequado e facilmente compreensível (consultar o arquivo do QBPPEF enviado em anexo na mensagem)?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>				
Clique aqui para digitar texto.				

5. O constructo barreiras percebidas à prática de exercícios físicos está suficientemente contemplado pelos domínios intrapessoal, interpessoal e ambiental/estrutural, conforme indicado na Teoria Social Ecológica?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique aqui para digitar texto.

6. A questão inicial para o preenchimento do QBPPEF é adequada e está claramente redigida [“Assinale uma das 5 (cinco) opções de resposta da coluna da direita que representa em que medida os aspectos descritos na coluna da esquerda interferem na sua decisão ou impossibilidade de realizar seu treinamento físico-profissional militar na sua Organização Militar e/ou em outro local apropriado (Exemplos: academia de ginástica, clube, área pública, condomínio residencial, etc.)”]?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique aqui para digitar texto.

7. Avalie a adequação do texto desencadeador que serve de suporte inicial para a leitura de todos os itens da escala de opinião (*NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...*).

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique aqui para digitar texto.

8. Avalie a adequação das opções de respostas da escala de opiniões (*Concordo totalmente; Concordo em parte; Nem concordo, nem discordo; Discordo em parte; e Discordo totalmente*).

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique aqui para digitar texto.

- **Sobre a avaliação dos domínios do QBPPEF e seus respectivos itens**

Nesta seção serão informados todos os itens alusivos às possíveis barreiras percebidas à prática de exercícios físicos, organizados pelos seus respectivos domínios (categorias de análise).

Solicitamos que avalie se cada item (*clique o mouse sobre o  correspondente a sua opinião*):

- (a) representa uma barreira à prática de exercícios físicos;
- (b) pertence ao domínio ao qual está vinculado;
- (c) está redigido de forma clara (ou seja, se está compreensível e indica claramente o que se espera medir);
- (d) é relevante para integrar o QBPPEF.

Além desses quatro aspectos, no final de cada domínio, solicitamos que avalie se o conjunto de itens abrange adequadamente o respectivo domínio.

- **Em relação ao domínio FATORES INTRAPESSOAIS, avalie cada um dos seguintes itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos**

9. Não considero essa prática necessária para melhorar ou manter meu bem-estar, qualidade de vida ou saúde

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

10. Não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

11. Não considero essa prática necessária para ser bem-sucedido no TACF

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

12. Minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem energia / disposição para praticá-los

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

13. Sinto muito desconforto (mal-estar geral, dores musculares ou articulares) durante a prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

14. Fico muito cansado(a) para realizar adequadamente as minhas obrigações diárias

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

15. Fico com muitas dores musculares e/ou articulares depois da prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

16. Não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 17. Tenho bom desempenho no TACF mesmo sem treinar

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 18. Estou muito acima do peso

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 19. Meu médico proibiu

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 20. Não tenho condições de suportar o esforço necessário para beneficiar minha saúde e qualidade de vida

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

21. Tenho vergonha de usar as roupas de ginástica na frente de outras pessoas/colegas de trabalho

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

22. Não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem-sucedido no TACF

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

23. Não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação às minhas tarefas profissionais

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

24. Não me sinto confortável em ausentar do trabalho para fazer a minha prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

25. Tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

26. Tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

27. Tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

28. Não me sinto seguro e tenho medo de me machucar

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

29. Tenho ou estou enfrentando problemas emocionais

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 30. Não tenho disciplina para manter esta rotina

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 31. Não tenho mais idade para praticá-los

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 32. Não consigo dar início a esta prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 33. Tenho preguiça para praticá-los

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 34. Não gosto de ficar suado(a)

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>
Clique ou toque aqui para inserir o texto.

## 35. Não gosto

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 36. O conjunto de itens do 9 ao 35 abrange adequadamente o domínio relativo aos fatores intrapessoais?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>				
Clique ou toque aqui para inserir o texto.				

- o **Em relação ao domínio FATORES INTERPESSOAIS, avalie cada um dos seguintes itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos**
37. A chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia/desencoraja a prática no horário de expediente

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 38. Tenho familiares ou amigos que não apoiam ou desencorajam a minha participação

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 39. Minha religião não permite o uso de roupas de ginástica

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 40. Não tenho a companhia do cônjuge ou companheiro(a)

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 41. Meus familiares e amigos também não praticam

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 42. A maioria da população também não pratica

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 43. Não tenho companhia para praticar

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

44. Minha religião não permite

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

45. O conjunto de itens do 37 ao 44 abrange adequadamente o domínio relativo aos fatores interpessoais?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>				
Clique ou toque aqui para inserir o texto.				

- **Em relação ao domínio FATORES AMBIENTAIS/ESTRUTURAIS, avalie cada um dos seguintes itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos**
46. Não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

47. Dependo de transporte precário ou demorado para chegar aos locais de prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

48. Não possuo transporte para chegar a um local de prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

49. Moro distante dos locais de prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

50. Os equipamentos que disponho são inadequados / insuficientes / malconservados

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

51. Na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

52. Os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

53. Não existem locais adequados (ou é malconservado) para esta prática onde moro

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

54. As opções de atividades disponíveis não são adequadas às minhas necessidades

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

55. Os locais de prática estão muito cheios nos meus horários disponíveis

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

56. Na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

57. Normalmente o mau tempo (frio, calor, chuva, etc.) impede a minha prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

58. Onde eu moro é muito inseguro/perigoso

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

59. Dedico meu tempo disponível à formação escolar / profissional / cultural

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

60. Tenho outras atividades de lazer mais interessantes para fazer

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

61. Uso meu tempo livre em tarefas domésticas

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

62. Na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

63. Na minha OM tenho que atender ao público nos horários destinados a este tipo de prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

64. Preciso realizar tarefas profissionais mesmo depois do expediente

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

65. Dedico o tempo disponível ao meu crescimento profissional

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

## 66. Trabalho em regime de escala com horários variados

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 67. Dedico o tempo livre aos meus compromissos religiosos

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 68. Dedico meu tempo livre para cuidar de filhos e/ou de familiar que necessita de atenção especial

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 69. Prefiro dedicar meu tempo livre à família

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>No caso de discordância, justifique a sua avaliação:</b>					
Clique ou toque aqui para inserir o texto.					

## 70. Dedico meu tempo livre para participar de atividades sociais/atividades religiosas

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

71. Perderia muito tempo com deslocamentos entre minha casa, trabalho e local de prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

72. Minha OM não dispõe de profissional de educação física para orientar minha prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

73. Não tenho acesso a informações ou especialistas que orientem a minha prática

	Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
É uma barreira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertence ao domínio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está claramente redigido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

74. O conjunto de itens do 46 ao 73 abrange adequadamente o domínio relativo aos fatores ambientais/estruturais?

Concordo totalmente	Concordo em parte	Nem concordo, nem discordo	Discordo em parte	Discordo totalmente
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**No caso de discordância, justifique a sua avaliação:**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

**Utilize o espaço abaixo para fazer observações adicionais sobre o QBPPEF, no caso de necessidade.**

Clique ou toque aqui para inserir o texto.

## **APÊNDICE C – Segunda versão do QBPEF**

### **QUESTIONÁRIO BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA (QBPEF)**

#### **• ORIENTAÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DO QBPEF**

Este questionário foi construído com o objetivo de identificar os motivos que justificam o fato de um contingente importante de militares não praticarem exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar dentro e/ou fora da Organização Militar.

Os motivos que justificam a não realização de exercícios físicos são academicamente denominados de barreiras percebidas à prática de exercícios físicos. Portanto, no caso da presente investigação, as barreiras se referem a qualquer motivo, fato, fator, acontecimento, situação pessoal, social e/ou ambiental utilizado pelo indivíduo para justificar a sua decisão, opção ou impedimento de realizar regularmente a prática de exercícios físicos e, no caso do militar, o treinamento físico-profissional militar.

No contexto da presente pesquisa, exercícios físicos são todas as atividades corporais planejadas e realizadas intencionalmente por um indivíduo com o objetivo de melhorar ou manter o seu nível de condicionamento físico, em prol da promoção da saúde e, no caso da cultura militar, do adequado desempenho das suas atividades profissionais. Por isto, no âmbito da FAB o termo utilizado é Treinamento Físico-Militar Profissional.

Portanto, o grupo alvo desta investigação deve ser constituído por militares que:

- (a) não praticam exercícios físicos/ treinamento físico-militar profissional; ou
- (b) praticam exercícios físicos raramente ou ocasionalmente; ou
- (c) praticam exercícios físicos regularmente, porém abaixo dos parâmetros indicados pelos organismos nacionais e internacionais.

A intenção dos pesquisadores é realizar um diagnóstico confiável da realidade e, se necessário e oportuno, planejar e desenvolver estratégias educativas de conscientização no caso de prevalecer barreiras pessoais e sociais, e indicar ações institucionais que possam solucionar ou diminuir as barreiras ambientais.

Em atenção aos princípios contidos documentos normativos da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos, temos o compromisso de assegurar o total anonimato dos(as) militares participantes, não havendo qualquer possibilidade de identificação dos(as) mesmos(as).

No caso da concordância em participar desta pesquisa acadêmica, solicitamos a sua colaboração no sentido de preencher o questionário a seguir, zelando para que todas as perguntas sejam respondidas de forma criteriosa. O questionário deve ser preenchido sem a ajuda de outras pessoas.

O questionário possui duas partes. A primeira parte é constituída por 13 perguntas de caracterização do informante militar. Na segunda parte são listados 35 itens baseados em uma criteriosa revisão da literatura acadêmica sobre o tema. Você deverá responder, de acordo com as opções apresentadas, em que medida cada um dos itens justificam a sua decisão ou opção de não praticar exercícios físicos regularmente ou o impede de realizar esta prática, independentemente da sua vontade. Para orientar as respostas, você deve considerar o que vem acontecendo nos ÚLTIMOS 6 (SEIS) MESES.

Desde já, os pesquisadores deste estudo agradecem pela sua atenção e participação.

#### **• INFORMAÇÕES DE CARACTERIZAÇÃO DO INFORMANTE MILITAR**

1. Sexo:
  - (1) Feminino
  - (2) Masculino
  
2. Idade:  
 anos
  
3. Peso corporal:  
 quilos
  
4. Altura:  
 metros
  
5. Estado Civil:
  - (1) Solteiro(a)
  - (2) Casado(a) ou União Estável
  - (3) Divorciado(a) ou Separado(a) Judicialmente
  - (4) Viúvo(a)
  
6. Número de filhos, enteados e/ou pessoas que dependam de cuidados especiais, que residam com você:  
 pessoas
  
7. Posto/Graduação:
  - (1) Oficial General
  - (2) Oficial Superior
  - (3) Oficial Intermediário
  - (4) Oficial Subalterno
  - (5) Graduado
  
8. Quadro/Especialidade:
  
9. Nome da sua Organização Militar (OM):
  
10. Maior nível de formação acadêmico-profissional (concluído):
  - (1) Doutorado
  - (2) Mestrado
  - (3) Especialização ou MBA
  - (4) Graduação (Bacharelado; Licenciatura; Tecnólogo)
  - (5) Ensino médio ou técnico
  
11. Na sua opinião, qual é o nível de condicionamento físico que você julga ser necessário para o desempenho eficiente e eficaz das suas atuais atividades, tarefas ou atribuições militares?
  - (1) Alto
  - (2) Moderado
  - (3) Baixo
  - (4) Nenhum
  - (5) Não tenho opinião formada.

12. Assinale a opção de resposta que identifica a sua situação em relação à prática de exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar:
- (1) Ocasionalmente, eventualmente, raramente ou nunca pratico exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar
  - (2) Pratico exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar regularmente, sendo menos de 150 minutos por semana
  - (3) Pratico exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar regularmente, sendo mais de 150 minutos por semana, com uma intensidade de fraca à moderada
  - (4) Pratico exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar regularmente, sendo mais de 150 minutos por semana, com uma intensidade de moderada à vigorosa

• **BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

Assinale uma das 5 (cinco) opções de resposta da coluna da direita que representam em que medida os motivos descritos na coluna da esquerda interferem na sua impossibilidade de realizar regularmente seu treinamento físico-profissional militar na sua Organização Militar e/ou em outro local apropriado (*Exemplos: academia de ginástica, clube, área pública, condomínio residencial, etc.*).

**Legenda das opções de resposta:**

5 (Concordo totalmente); 4 (Concordo); 3 (Nem concordo, nem discordo); 2 (Discordo); 1 (Discordo totalmente)

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta				
	5	4	3	2	1
1. realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)					
2. a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário estabelecido no QTS					
3. na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática					
4. não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica					
5. normalmente, as condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática					
6. não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido(a) no TACF					
7. na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)					
8. não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais					
9. os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.)					
10. os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades					
11. minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticá-los					
12. não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação					
13. tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho					
14. meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam a minha participação					
15. não considero essa prática necessária para melhorar ou manter minha saúde					
16. sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática					
17. não considero essa prática necessária para ser bem sucedido no TACF					
18. os locais de prática são muito cheios nos meus horários disponíveis					
19. não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar					
20. perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática					
21. tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão					
22. não disponho de especialista para orientar a minha prática					
23. tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade					
24. dependo de transporte para chegar aos locais de prática					
25. na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados					

**Legenda das opções de resposta:**

5 (Concordo totalmente); 4 (Concordo); 3 (Nem concordo, nem discordo); 2 (Discordo); 1 (Discordo totalmente)

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta				
	5	4	3	2	1
26. trabalho em regime de escala com horários variados					
27. tenho ou estou enfrentando problemas emocionais					
28. não tenho disciplina para manter esta rotina					
29. onde eu moro é muito inseguro/perigoso					
30. não tenho companhia para praticar					
31. tenho preguiça para praticá-los					
32. tenho medo de me machucar					
33. estou muito acima do peso					
34. meu médico contraindicou					
35. não gosto desta atividade					

## **APÊNDICE D – Instrumento de avaliação do pré-teste da segunda versão do QBPEF**

### **QUESTIONÁRIO BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA (QBPEF)**

#### **• ORIENTAÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DO QBPEF**

Este questionário foi construído com o objetivo de identificar os motivos que justificam o fato de um contingente importante de militares não praticarem exercícios físicos/treinamento físico-profissional militar dentro e/ou fora da Organização Militar.

Os motivos que justificam a não realização de exercícios físicos são academicamente denominados de barreiras percebidas à prática de exercícios físicos. Portanto, no caso da presente investigação, as barreiras se referem a qualquer motivo, fato, fator, acontecimento, situação pessoal, social e/ou ambiental utilizado pelo indivíduo para justificar a sua decisão, opção ou impedimento de realizar regularmente a prática de exercícios físicos e, no caso do militar, o treinamento físico-profissional militar.

No contexto da presente pesquisa, exercícios físicos são todas as atividades corporais planejadas e realizadas intencionalmente por um indivíduo com o objetivo de melhorar ou manter o seu nível de condicionamento físico, em prol da promoção da saúde e, no caso da cultura militar, do adequado desempenho das suas atividades profissionais. Por isto, no âmbito da FAB o termo utilizado é Treinamento Físico-Militar Profissional.

A intenção dos pesquisadores é realizar um diagnóstico confiável da realidade e, se necessário e oportuno, planejar e desenvolver estratégias educativas de conscientização no caso de prevalecer barreiras pessoais e sociais, e indicar ações institucionais que possam solucionar ou diminuir as barreiras ambientais.

Nesta fase da pesquisa, precisamos da sua colaboração no sentido de ajudar na avaliação da clareza e adequação da redação de cada um dos 35 itens que compõem o QBPEF. Para tal, após a leitura de cada item, você deverá informar para a pesquisadora se o item está escrito de forma CLARA ou CONFUSA.

Em atenção aos princípios contidos nos documentos normativos da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos, temos o compromisso de assegurar o total anonimato dos(as) militares participantes, não havendo qualquer possibilidade de identificação dos(as) mesmos(as).

Desde já, os pesquisadores deste estudo agradecem pela sua atenção e participação.

Cap Int Shayne de Souza Mattos

Prof. Dr. Vinícius Damasceno de Oliveira

Prof. Dr. Helder Guerra de Resende

• **BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

Assinale uma das duas (duas) opções de resposta da coluna da direita que representam em que medida está clara ou confusa a redação sobre as possíveis barreiras percebidas à prática regular de exercícios físicos, incluindo o Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM).

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta: o item está...	
	CLARO	CONFUSO
1. realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)		
2. a chefia / liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática no horário estabelecido no QTS		
3. na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática		
4. não tenho condições financeiras para pagar locais de prática, equipamentos e/ou roupas de ginástica		
5. normalmente, as condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática		
6. não tenho condições de suportar o treinamento necessário para ser bem sucedido(a) no TACF		
7. na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.)		
8. não acho adequado priorizar este tipo de prática em relação as minhas tarefas profissionais		
9. os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.)		
10. os dias / horários dos locais de prática são incompatíveis com as minhas possibilidades		
11. minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticá-los		
12. não tenho conhecimentos para praticá-los adequadamente sem a devida orientação		
13. tenho vergonha de praticar na presença de outras pessoas/colegas de trabalho		
14. meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam a minha participação		
15. não considero essa prática necessária para melhorar ou manter minha saúde		
16. sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática		
17. não considero essa prática necessária para ser bem sucedido no TACF		
18. os locais de prática são muito cheios nos meus horários disponíveis		
19. não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar		
20. perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática		
21. tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão		
22. não disponho de especialista para orientar a minha prática		
23. tenho muitas experiências ruins com este tipo de atividade		
24. dependo de transporte para chegar aos locais de prática		
25. na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados		
26. trabalho em regime de escala com horários variados		
27. tenho ou estou enfrentando problemas emocionais		
28. não tenho disciplina para manter esta rotina		
29. onde eu moro é muito inseguro/perigoso		
30. não tenho companhia para praticar		
31. tenho preguiça para praticá-los		
32. tenho medo de me machucar		
33. estou muito acima do peso		
34. meu médico contraindicou		
35. não gosto desta atividade		

## APÊNDICE E – Instrumento de avaliação da estabilidade das medidas da terceira versão do QBPPEF

### QUESTIONÁRIO BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA (QBPPEF)

- **Apresentação**

Sou a Cap Int Shayne de Souza Mattos, aluna do Curso de Mestrado em Desempenho Humano Operacional da Universidade da Força Aérea. Venho solicitar a sua colaboração para que eu possa finalizar o meu Trabalho de Conclusão de Curso, sob a orientação acadêmica dos professores Dr. Helder Guerra de Resende e Dr. Vinícius de Oliveira Damasceno.

Estou desenvolvendo uma pesquisa sobre os motivos que justificam o fato de um contingente de militares da Força Aérea Brasileira não praticarem regularmente exercícios físicos/treinamento físico profissional militar, seja dentro ou fora da Organização Militar. Portanto, a população alvo do meu estudo é constituída por militares que não praticam regularmente exercícios físicos/treinamento físico profissional militar.

Academicamente, os motivos que justificam a não realização de exercícios físicos (que inclui o Treinamento Físico Profissional Militar) são denominados de barreiras percebidas à prática de exercícios físicos. Portanto, no caso da presente investigação, as barreiras referem-se a qualquer motivo, fato, fator, acontecimento, situação pessoal, social e/ou ambiental indicado pelo indivíduo para justificar algum impedimento, ou a sua decisão, ou a opção de não realizar regularmente a prática de exercícios físicos e, no caso do militar, o Treinamento Físico Profissional Militar.

A nossa intenção é realizar um diagnóstico confiável da realidade e, se necessário e oportuno, planejar e desenvolver estratégias educativas de conscientização no caso de prevalecer barreiras pessoais e sociais, e indicar ações institucionais que possam solucionar ou diminuir as barreiras ambientais.

Nesta fase da pesquisa, precisamos da sua colaboração no sentido testar o poder de reprodutibilidade das respostas a serem obtidas por meio do questionário a seguir. Para tal, solicitamos a sua colaboração preenchendo o mesmo questionário em duas ocasiões, com um intervalo de tempo entre 7 a 15 dias. Se concordar em me ajudar na realização desta pesquisa, hoje você deverá preencher o questionário e, em até 15 dias, voltarei a solicitar a sua colaboração para preencher o questionário novamente.

A realização desta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital da Força Aérea do Galeão, conforme o Parecer nº 2.486.972. Clique neste link para tomar ciência do [Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Pesquisas On Line](#). Caso você concorde em colaborar com a presente pesquisa, assinale a sua concordância na mensagem a seguir.

Desde já, os pesquisadores deste estudo agradecem pela sua atenção e participação.

Cap Int Shayne de Souza Mattos (UNIFA)

Prof. Dr. Vinícius de Oliveira Damasceno (UNIFA)

Prof. Dr. Helder Guerra de Resende (UNIFA)

**TERMO DE CONCORDÂNCIA PARA PARTICIPAR DA PESQUISA**

Declaro que fui informado(a) sobre os objetivos e a relevância do estudo proposto e de como será a minha participação. Nestes termos, concordo em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para arquivamento e, desta forma, ao clicar em “concordo em participar”, declaro que aceitei participar como integrante da amostra desta investigação, respondendo ao Questionário de Barreiras Percebidas à Prática de Exercícios Físicos por Militares da FAB.

- ( ) Concordo em participar  
( ) Não concordo em participar.
- 

**QUESTIONÁRIO**  
**BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA**  
**FORÇA AÉREA BRASILEIRA**  
**(QBPPEF)**

• **CARACTERIZAÇÃO DO INFORMANTE**

1. Sexo:  
(1) Feminino  
(2) Masculino
2. Idade:  
 anos
3. Peso corporal:  
 quilos
4. Altura:  
 metros
5. Estado Civil:  
(1) Solteiro(a)  
(2) Casado(a) ou União Estável  
(3) Divorciado(a) ou Separado(a) Judicialmente  
(4) Viúvo(a)
6. Número de filhos, enteados e/ou pessoas que dependam de cuidados especiais, que residam com você:  
 pessoas
7. Posto/Graduação:  
(1) Oficial General  
(2) Oficial Superior  
(3) Oficial Intermediário  
(4) Oficial Subalterno  
(5) Graduado

8. Quadro/Especialidade:

9. Maior nível de formação acadêmico-profissional (concluído):

- (1) Doutorado
- (2) Mestrado
- (3) Especialização ou MBA
- (4) Graduação (Bacharelado; Licenciatura; Tecnólogo)
- (5) Ensino médio ou técnico

10. Assinale a opção que melhor retrate a sua situação em relação à prática de exercícios físicos nos últimos 6 meses:

- (1) Tenho praticado exercícios físicos regularmente, no mínimo, duas vezes por semana
- (2) Tenho praticado exercícios físicos regularmente apenas uma vez por semana
- (3) Tenho praticado exercícios físicos com uma frequência irregular, ocasional ou eventual
- (4) Não tenho praticado exercícios físicos

• **QUESTIONÁRIO SOBRE BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MILITARES DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

Assinale a opção de resposta que representa em que medida os motivos descritos justificam o seu impedimento, ou a sua decisão, ou a sua opção de não realizar regularmente exercícios físicos, seja na sua Organização Militar ou em quaisquer outros locais apropriados (Exemplos: academia de ginástica, clube, área pública, condomínio residencial, etc.).

**Legenda das opções de resposta:**

5 (Concordo totalmente); 4 (Concordo); 3 (Nem concordo, nem discordo); 2 (Discordo); 1 (Discordo totalmente)

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta				
	5	4	3	2	1
1. porque realizo outras atividades no meu tempo livre (formação cultural ou profissional ou acadêmica, tarefas profissionais ou domésticas, atividades religiosas ou de lazer, atenção à família, etc.)					
2. porque na minha OM é comum o agendamento de reuniões e outras atividades nos dias e horários destinados à prática de exercícios físicos					
3. porque a chefia/liderança do meu setor de trabalho não apoia ou desencoraja a prática de exercícios físicos no horário estabelecido no QTS					
4. porque na minha OM não há instalação adequada (academia, quadra de esporte, pista de corrida etc.) para a prática de exercícios físicos					
5. porque normalmente, as condições climáticas desfavoráveis (frio, calor, chuva, etc.) impedem a minha prática de exercícios físicos					
6. porque os equipamentos que disponho são inadequados (insuficientes, malconservados, etc.) para a prática de exercícios físicos					
7. porque não tenho condições financeiras para pagar locais de prática de exercícios físicos, equipamentos e/ou roupas de ginástica					
8. porque tenho vergonha de praticar exercícios físicos na presença de outras pessoas/colegas de trabalho					
9. porque minhas atividades diárias são cansativas e me deixam sem disposição para praticar exercícios físicos					
10. porque os dias/horários dos locais de prática de exercícios físicos são incompatíveis com as minhas possibilidades					
11. porque não acho adequado priorizar a prática de exercícios físicos em relação as minhas tarefas profissionais					
12. porque não tenho conhecimentos para praticar exercícios físicos adequadamente sem a devida orientação					
13. porque meus familiares ou amigos não apoiam ou desencorajam que eu pratique exercícios físicos					
14. porque sinto muito desconforto (dores musculares e/ou articulares) com a prática de exercícios físicos					
15. porque não tenho condições de ser bem sucedido(a) no TACF mesmo praticando exercícios físicos					

**Legenda das opções de resposta:**

5 (Concordo totalmente); 4 (Concordo); 3 (Nem concordo, nem discordo); 2 (Discordo); 1 (Discordo totalmente)

NÃO FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE PORQUE...	Opções de Resposta				
	5	4	3	2	1
16. porque não considero a prática de exercícios físicos necessária para melhorar ou manter minha saúde					
17. porque os locais de prática de exercícios físicos são muito cheios nos meus horários disponíveis					
18. porque não consigo levantar cedo ou ficar acordado até tarde para praticar exercícios físicos					
19. porque perderia muito tempo com o deslocamento até o local de prática de exercícios físicos					
20. porque não considero prática de exercícios físicos necessária para ser bem sucedido no TACF					
21. porque não disponho de especialista para orientar a minha prática de exercícios físicos					
22. porque dependo de transporte para chegar aos locais de prática de exercícios físicos					
23. porque tenho muitas experiências ruins com a prática de exercícios físicos					
24. porque tenho medo de piorar meu problema de saúde ou minha lesão					
25. porque não tenho disciplina para manter a rotina de exercícios físicos					
26. porque na minha OM não há alojamentos/vestiários adequados					
27. porque meu médico contraindicou a prática de exercícios físicos					
28. porque não tenho companhia para praticar exercícios físicos					
29. porque trabalho em regime de escala com horários variados					
30. porque tenho ou estou enfrentando problemas emocionais					
31. porque tenho preguiça de praticar exercícios físicos					
32. porque onde eu moro é muito inseguro/perigoso					
33. porque não gosto de praticar exercícios físicos					
34. porque tenho medo de me machucar					
35. porque estou muito acima do peso					

## APÊNDICE E – Quadro de itens alusivos às barreiras percebidas à prática de exercícios físicos extraídos da literatura

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
Jaffee et al (1999)	393	F	≥ 35	Prochaska's transtheoretical model and Marcus's adaptations	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de disciplina</li> <li>• Falta de interesse em atividade física</li> <li>• Falta de motivação</li> <li>• Falta de experiência / habilidade em atividade física</li> <li>• Falta de tempo - trabalho</li> <li>• Muito cansado / com pouca energia</li> <li>• Falta de tempo - família</li> <li>• Autoconsciente em um ambiente de atividade física</li> <li>• Falta de dinheiro</li> <li>• Falta de encorajamento de outras pessoas importantes</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Já ativo fora do trabalho</li> <li>• Falta de tempo na jornada de trabalho</li> <li>• Exercício autoconsciente na frente de participantes mais jovens / mais aptos</li> <li>• Falta de confiança nas habilidades físicas</li> <li>• Preocupação com a aparência</li> <li>• Autoconsciente exercitando na frente dos colegas de trabalho</li> <li>• Falta de parceiro de atividade física</li> <li>• Autoconsciente malhando na frente dos homens</li> </ul>
Brown (2005)	398	M/F	18-35	Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares para se exercitar muito longe</li> <li>• Muito envergonhado para se exercitar</li> <li>• Custa muito para exercitar</li> <li>• Cronogramas de instalações inconvenientes</li> <li>• Pessoas com roupas de ginástica parecem engraçadas</li> <li>• Poucos lugares para se exercitar</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito tempo longe das relações familiares</li> <li>• Muito tempo de responsabilidades familiares</li> <li>• Leva muito do meu tempo</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício é cansativo</li> <li>• O exercício é fatigante</li> <li>• Exercício é um trabalho árduo</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cônjuge não encorajador</li> <li>• Família não encorajadora</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta energia</li> <li>• Falta de tempo (compromissos de trabalho)</li> <li>• Falta de tempo (compromissos familiares)</li> <li>• Difícil de manter uma rotina</li> <li>• Raramente vejo outras pessoas sendo fisicamente ativas</li> <li>• Preocupações de segurança</li> <li>• Não gosta de transpirar</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Custa demais</li> </ul>
Osuji et al (2006)	2510	F	≥ 15	Versão adaptada do Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito cansado</li> <li>• Não tem tempo</li> <li>• Nenhuma energia</li> <li>• Sem motivação</li> <li>• Não gosta de se exercitar</li> <li>• Exercício no trabalho</li> <li>• Medo de lesão</li> <li>• Autoconsciente da aparência</li> <li>• Não está de boa saúde</li> <li>• Sem creche</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguém para se exercitar</li> <li>• Deveres de cuidar de adultos</li> <li>• Outros me desencorajam</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau tempo</li> <li>• Comunidade não protegida do tráfego</li> <li>• Medo de cães</li> <li>• Comunidade não protegida do crime</li> <li>• Nenhum lugar seguro para se exercitar</li> </ul>
Reichert et al (2007)	3100	M/F	≥ 20	Construído pelo autor	NÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Falta de dinheiro</li> <li>• Aversão ao exercício</li> <li>• Sensação de cansaço</li> <li>• Sentir-se velho demais</li> <li>• Impedimento por lesão ou doença</li> <li>• Risco de sofrer lesão</li> <li>• Falta de companhia</li> </ul>
Sørensen; Gill (2008)	4921	M/F	30-75	Versão adaptada dos questionários de Pensgaard, 1993; Sorensen, 1997	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• É muito caro para mim</li> <li>• Eu não tenho tempo e energia</li> <li>• Eu preciso de mais descanso e relaxamento</li> <li>• Me falta uma oportunidade adequada</li> <li>• Eu não tenho ninguém para fazer isso</li> <li>• Eu não tenho transporte</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu não gosto de ser fisicamente ativo</li> <li>• Eu sinto mais vontade de fazer outras coisas</li> <li>• Eu acho que não vou conseguir nada com isso</li> <li>• Eu não me vejo como uma pessoa fisicamente ativa</li> <li>• Não me atrevo a exercitar</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu não acho importante para minha saúde</li> <li>• Problemas de saúde me impedem</li> <li>• Estou incomodado com tonturas</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
Schwetschenau et al (2008)	88	M/F	NE	The Corporate Exercise Barriers Scale (C-EBS) – adaptação do EBBS	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minhas demandas de trabalho não me permitem dedicar tempo</li> <li>• Não tenho tempo devido a família</li> <li>• Estou estressado demais</li> <li>• Estou muito cansado</li> <li>• Não me sinto motivado o suficiente para malhar</li> <li>• Eu não gosto da maneira como o exercício me faz sentir</li> <li>• Não quero melhorar minha saúde ou condicionamento físico</li> <li>• Não vejo os benefícios do exercício</li> <li>• Tenho vergonha de me exercitar com colegas de trabalho</li> <li>• Tenho vergonha de os outros verem meu corpo</li> <li>• Tenho vergonha de usar roupas não profissionais</li> <li>• Meus problemas de saúde atuais me impedem de me exercitar</li> <li>• Viajar me impede de usar a academia</li> <li>• Os custos de associação são muito altos</li> <li>• A instalação não é agradável o suficiente</li> <li>• Horário do centro de fitness é inconveniente</li> <li>• Não sei quais exercícios fazer</li> </ul>
Ishii et al (2009)	865	M/F	20-69	Perceived Barriers to Exercise Scale (PBES)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causa dores musculares</li> <li>• Parece bobo</li> <li>• Descoordenado demais</li> <li>• Muito chato</li> <li>• Ficar quente e suado</li> <li>• Muito cansado pelo exercício</li> <li>• Desconfortável</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demasiado preguiçoso</li> <li>• Falta de motivação</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito ocupado</li> <li>• Não há tempo suficiente</li> <li>• Muito trabalho a fazer</li> <li>• Interfere no trabalho</li> <li>• Muito cansado</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Família não incentiva</li> <li>• Amigos não se exercitam</li> <li>• Interfere com a vida social</li> <li>• Ninguém para se exercitar</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau tempo</li> <li>• Falta de instalações</li> </ul>
Rodríguez-Romo et al (2009)	625	M/F	15-69	Construído pelo autor	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigências decorrentes de estudos ou trabalho, obrigações familiares</li> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Problemas de saúde, lesões</li> <li>• Idade inadequada</li> <li>• Falta de apoio, incentivo, recursos, instalações</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguiça e relutância, falta de hábito</li> <li>• Não gosta, não vê benefícios ou utilidade</li> <li>• Cansaço</li> </ul>
Lovell et al (2010)	200	M/F	NE	Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares para eu exercitar estão muito longe</li> <li>• Estou com vergonha de exercitar</li> <li>• Custa muito dinheiro para exercitar</li> <li>• As instalações para exercícios não possuem horários convenientes para mim</li> <li>• Eu acho que as pessoas com roupas de ginástica parecem engraçadas</li> <li>• Existem poucos lugares para eu exercitar</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício leva muito tempo com os relacionamentos familiares</li> <li>• O exercício leva muito tempo com minhas responsabilidades familiares</li> <li>• Exercício leva muito do meu tempo</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• O exercício me cansa</li> <li>• Estou fatigado pelo exercício</li> <li>• Exercício é um trabalho duro para mim</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meu cônjuge (ou outro parente importante) não incentiva o exercício</li> <li>• Os membros da minha família não me incentivam a exercitar</li> </ul>
Cerin et al (2010)	2194	M	20-65	Escala de Hovell e colaboradores	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupação com o visual</li> <li>• Saúde debilitada</li> <li>• Falta de motivação</li> <li>• Falta de habilidades / conhecimentos</li> <li>• Restrições de tempo</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de apoio social</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau tempo</li> <li>• Falta de instalações</li> </ul>
Mo et al (2011)	1452	M/F	17-72	Versão adaptada de McCormack, G., Milligan, R., Giles-Corti, B., & Clarkson, J. P. (2003).	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu não tenho tempo para ser fisicamente ativo</li> <li>• Não posso pagar por isso</li> <li>• Eu estou muito cansado</li> <li>• Sem motivação</li> <li>• Não pode ser incomodado</li> <li>• Eu preciso descansar e relaxar no meu tempo livre</li> <li>• Não há ninguém para ser fisicamente ativo comigo</li> <li>• Não existem instalações adequadas</li> <li>• Eu não sou do tipo esportivo</li> <li>• Não gosto disso</li> <li>• Eu tenho filhos pequenos para cuidar</li> <li>• O tráfego é muito pesado / não me sinto seguro</li> <li>• Minha saúde não é boa o suficiente para ser fisicamente ativa</li> <li>• Eu sou ativo o suficiente</li> <li>• Muito gordo / com sobrepeso</li> <li>• Estou machucado</li> <li>• Perdi o contato com a família / amigos</li> </ul>
	325		19-53			

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu posso me machucar ou prejudicar minha saúde</li> <li>• Estou muito velho</li> <li>• Eu não acho importante</li> </ul>
Napolitano et al (2011)	280	F	18-65	Expected Outcomes and Barriers for Habitual PA Scale	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciência sobre a minha aparência quando pratico exercícios físicos</li> <li>• Falta de interesse em atividade física</li> <li>• Falta de disciplina ou força de vontade</li> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Falta de energia</li> <li>• Não tenho ninguém para fazer exercícios físicos comigo</li> <li>• Não gosto de atividade física</li> <li>• Odeio falhar, então eu não tento</li> <li>• Falta de equipamento</li> <li>• O tempo está ruim</li> <li>• Falta de habilidades</li> <li>• Normalmente estou muito cansado para me exercitar</li> <li>• Falta de conhecimento sobre como fazer atividades físicas</li> <li>• Saúde debilitada</li> <li>• Medo de lesão</li> <li>• Atividade física é trabalho duro</li> <li>• Falta de local conveniente para fazer atividade física</li> <li>• Estou muito acima do peso</li> <li>• Atividade física é muito chata</li> <li>• Pequenas dores e dores</li> <li>• Exigências de trabalho</li> <li>• Demandas sociais</li> <li>• Demandas familiares</li> <li>• Falta de dinheiro</li> </ul>
Bautista et al. (2011)	398	M/F	18-96	Versão adaptada do National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Cansaço</li> <li>• Temperatura ambiente</li> <li>• Falta de interesse em fazer exercício</li> <li>• Falta de autodisciplina</li> <li>• Minha condição física não permite que eu me exercite</li> <li>• Ninguém para se exercitar junto</li> <li>• Falta de equipamento/ acessórios</li> <li>• Falta de um local seguro e conveniente para fazer exercício</li> <li>• Estou muito acima do peso para me exercitar</li> <li>• Não gosto de me exercitar ou eu acho que exercícios são chatos</li> <li>• Falta de conhecimento sobre exercício</li> <li>• Constrangimento da minha aparência física durante o exercício</li> <li>• Não gosto de suar/ afeta a minha aparência</li> <li>• Não tenho babá para poder ir me exercitar</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
Aaltonen et al. (2012)	32	M/F	50-74	Construídos pelos autores	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minha esposa ou meu parceiro não gosta que eu me exercite</li> <li>• Dores interferem no meu exercício</li> <li>• Saúde pobre e/ou doença fazem com que seja difícil que eu seja fisicamente ativo</li> <li>• Baixa visão faz com que seja difícil que eu seja fisicamente ativo</li> <li>• Medo de queda faz com que seja difícil que eu seja fisicamente ativo</li> <li>• Medo de me machucar faz com que seja difícil que eu seja fisicamente ativo</li> <li>• Me sinto desconfortável em ser fisicamente ativo</li> <li>• Me sinto muito velho para ser fisicamente ativo</li> <li>• Profissionais da saúde disseram para eu não ser fisicamente ativo</li> <li>• Não tenho tempo para ser fisicamente ativo</li> <li>• Não estou interessado em ser fisicamente ativo</li> <li>• Eu tenho outros hobbies prazerosos</li> <li>• Não gosto de ser fisicamente ativo sozinho</li> <li>• Me sinto inseguro ao praticar atividade física fora de casa</li> <li>• Não estou acostumado a ser fisicamente ativo</li> <li>• Não sei porque eu deveria ser fisicamente ativo</li> <li>• Não sei onde ir para praticar exercícios</li> <li>• Condições climáticas ruins não permitem que eu seja fisicamente ativo</li> <li>• Lugares para que eu seja fisicamente ativo não são muito agradáveis</li> <li>• Lugares para que eu seja fisicamente ativo são muito distantes</li> <li>• Ser fisicamente ativo me cansa</li> <li>• Não tenho habilidades para ser fisicamente ativo</li> <li>• Se exercitar é muito caro</li> <li>• Falta de equipamentos apropriados tornam difícil que eu seja fisicamente ativo</li> <li>• Outras razões não mencionadas anteriormente</li> <li>• Não há razões para não ser fisicamente ativo</li> </ul>
Leyk et al. (2012)	589 270	M	20-29	Health-and-fitness Questionnaire	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Esportes não são divertidos</li> <li>• Razões relacionadas à saúde</li> <li>• Esportes são árduos demais</li> <li>• Há atividade física suficiente na vida cotidiana</li> <li>• Nenhum programa/oferta esportiva interessante (falta de instalações esportivas)</li> <li>• O esporte não desempenha um papel importante no meu grupo social (falta de apoio social)</li> </ul>
Serrano-Sanchez et al. (2012)	3000	M/F	18-75	Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire (MLTPAQ)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Falta de motivação</li> <li>• Não gosta de se exercitar</li> <li>• Cansaço</li> <li>• Falta de energia</li> <li>• Se exercita no trabalho</li> <li>• Medo de se machucar</li> <li>• Constrangimento</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
Fox et al. (2012)	291	M/F	≥ 18	Definidas pelos autores	NÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Você está muito cansado ou não tem energia</li> <li>• Se exercitar dói</li> <li>• Você não tem tempo</li> <li>• Você não gosta de se exercitar</li> <li>• É difícil ser fisicamente ativo</li> <li>• Você não tem um local seguro para se exercitar</li> </ul>
Kulavic et al. (2013)	628 118	M/F	18-22 ≥ 23	Barriers to Being Active Quiz (BBAQ)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meu dia está tão ocupado agora, que não tenho tempo para incluir atividade física no meu horário regular</li> <li>• A atividade física leva muito tempo longe de outros compromissos - tempo, trabalho, família etc.</li> <li>• Meus tempos livres durante o dia são muito curtos para incluir exercício.</li> <li>• Nenhum membro da minha família ou amigos gosta de fazer algo ativo, então não tenho chance de me exercitar</li> <li>• Tenho vergonha de como ficarei quando me exercitar com outras pessoas.</li> <li>• Minhas atividades sociais habituais com a família ou amigos não permite sobrar tempo para atividade física.</li> <li>• Estou cansado demais depois da escola ou do trabalho para fazer qualquer exercício</li> <li>• Não durmo o suficiente e simplesmente não consigo me levantar cedo ou ficar acordado até tarde para fazer algum exercício</li> <li>• Fico muito cansado durante a semana e preciso do fim de semana para recuperar o atraso.</li> <li>• Eu estava pensando em fazer mais exercícios, mas não consigo começar</li> <li>• É mais fácil para mim encontrar desculpas para não me exercitar do que para sair para fazer alguma coisa</li> <li>• Gostaria de fazer exercícios, mas não consigo me ater a nada.</li> <li>• Exercício pode ser arriscado</li> <li>• Conheço muitas pessoas que se machucaram por exagerar com o exercício</li> <li>• Eu tenho medo de me machucar</li> <li>• Não me exercito o suficiente porque nunca aprendi as habilidades para qualquer atividade física.</li> <li>• Eu realmente não consigo me imaginar aprendendo um novo esporte/atividade física</li> <li>• Eu não sou bom o suficiente em nenhuma atividade física para torná-la divertida.</li> <li>• Não tenho acesso a trilhas para corrida, piscinas, ciclovias etc.</li> <li>• É muito caro para praticar em locais especializados ou para comprar os materiais/equipamentos adequados</li> <li>• Se tivesse instalações para exercícios e chuveiros na escola ou no trabalho, então eu seria mais propenso a exercitar</li> </ul>
Ibrahim et al. (2013)	840	M	≥ 20	Physical Activity Barriers Questionnaire (PAB)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não tenho energia extra para fazer atividade física depois de terminar meu trabalho</li> <li>• Sinto-me enjoado e desconfortável fisicamente enquanto me exercito</li> <li>• Tenho problemas de saúde que me impedem de ser fisicamente ativo</li> <li>• Atividade física é difícil e cansativa</li> <li>• Pareço estranho e sinto vergonha quando faço atividade física</li> <li>• Não estou interessado em fazer exercício ou atividade física</li> <li>• Não sinto prazer na atividade física ou exercício</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acho que outras atividades recreacionais com amigos ou membros da família são mais divertidas do que exercício ou atividade física</li> <li>• Acho que atividade física não beneficia a minha saúde</li> <li>• Tenho medo de me machucar e temo por minha segurança quando me exercito</li> <li>• Sou muito preguiçoso para fazer atividade física</li> <li>• A intensidade de exercício requerida para trazer benefícios à saúde é muito alta para mim</li> <li>• Acredito que eu não tenho talento em fazer atividade física</li> <li>• Não tenho autodisciplina/iniciativa para realizar atividade física</li> <li>• O formato do meu corpo não permite que eu faça atividade física</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os membros da minha família ou amigos não me encorajam a fazer atividades físicas</li> <li>• Não tenho amigos para praticar atividades físicas juntos</li> <li>• Eu não tenho tempo livre para exercícios ou para atividades físicas por causa do meu trabalho</li> <li>• Eu tenho que cuidar dos meus filhos ou de membros da família</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não há facilidades ou lugares para fazer atividades físicas onde moro</li> <li>• Facilidades ou áreas esportivas são muito distantes e eu não tenho meio de transporte</li> <li>• Eu não sei como utilizar equipamentos esportivos ou especializados para fazer atividades físicas</li> <li>• O clima quente ou os dias chuvosos não permitem que eu faça atividade física</li> <li>• Eu não tenho dinheiro extra para ir para locais esportivos como ginásios ou para comprar equipamentos esportivos e roupas</li> </ul>
Al- Otaibi (2013)	242	M/F	20-56	Construído pelos autores a partir dos estudos de Wanda, 2002; Brown, 2005; Daskapan et al., 2006	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de energia</li> <li>• Falta de motivação</li> <li>• Falta de confiança</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de recursos</li> <li>• Falta de apoio social</li> <li>• Falta de tempo</li> </ul>
Taylor et al. (2013)	1297	M/F	18-70	Determinants of Physical Activity Questionnaire (DPAQ)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não sei as razões pelas quais devo cumprir AF recomendada nacionalmente pela instituição responsável</li> <li>• Não li anteriormente informações sobre a atual AF recomendada nacionalmente pela instituição responsável</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não há onde fazer atividade física perto de mim</li> <li>• Minha área local NÃO é muito atraente e isso me afasta de fazer atividade física</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não posso me incomodar em fazer atividade física</li> <li>• Sinto-me desmotivado a fazer atividade física</li> <li>• Eu não quero fazer atividade física</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu não me sinto confiante quando estou fazendo atividade física</li> <li>• Fazer atividade física faz com que eu me sinto envergonhado</li> <li>• Eu acho difícil fazer atividade física quando eu vejo outros se saindo bem na atividade física</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não consigo fazer atividade física com um padrão suficientemente bom</li> <li>• Não tenho habilidades motoras necessárias à prática de atividade física</li> <li>• Parece que não tenho as habilidades necessárias para praticar atividades físicas</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• A vida diária é muito estressante para atividade física</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu tenho muitas emoções negativas que me impedem de fazer atividade física</li> <li>• Quando penso em fazer atividade física, começo a me preocupar</li> <li>• Meus amigos não apoiam ou encorajam minha atividade física</li> <li>• As pessoas com as quais eu passo meu tempo livre não fazem atividade física</li> <li>• Eu não tenho ninguém para fazer atividade física comigo</li> <li>• Se eu fizer PA, isso não me beneficiará a curto prazo (por exemplo, queimar calorias, dormir melhor etc.)</li> <li>• Se eu fizer AF, isso não me beneficiará a longo prazo (por exemplo, viva mais, perca peso etc.)</li> <li>• Acho que a atividade física não mudará minha vida para melhor</li> <li>• Não costumo planejar quando minha atividade física irá acontecer (por exemplo segunda feira às 18h etc.)</li> <li>• Eu não costumo planejar qual tipo de atividade física eu farei (por exemplo aula de aeróbica, andar até o trabalho, sessão na academia etc.)</li> <li>• Eu me distraio facilmente da atividade física que planejei</li> <li>• Eu não estaria preparado para desistir das ambições profissionais para fazer atividade física</li> <li>• Eu não estaria preparado para desistir de coisas que costumo fazer no meu tempo livre para atividades físicas</li> <li>• Eu não estaria preparado para desistir de passar um tempo com meus amigos pela atividade física</li> </ul>
Awadalla et al. (2014)	1257	M/F	17-25	Versão adaptada do questionário elaborado por El-Gilany et al.	NÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitação de tempo</li> <li>• Falta de locais esportivos adequados e acessíveis</li> <li>• Falta de locais esportivos seguros</li> <li>• Falta de suporte e encorajamento dos outros</li> <li>• Falta de amigos para me encorajar</li> <li>• Ter outras prioridades importantes</li> <li>• Falta de programas esportivos adequados à minha aptidão física</li> <li>• Não me interessa por esportes</li> <li>• Falta de motivação</li> <li>• Custo alto</li> <li>• Falta de habilidades esportivas</li> <li>• Medo de falhar em competições esportivas</li> <li>• Medo de me machucar</li> <li>• Medo de piorar minha doença física</li> <li>• Ninguém para cuidar da minha família</li> <li>• Me sinto cansado nas atividades físicas</li> <li>• Ignorância sobre os benefícios dos esportes</li> <li>• Prefere não frequentar esportes</li> <li>• Falta ou baixa energia física</li> <li>• Me sinto incapaz de praticar esportes adequadamente</li> <li>• Objeção dos pais</li> <li>• O corpo não pode tolerar atividade física</li> <li>• Falha anterior em competições esportivas</li> <li>• Clima inadequado (quente ou frio)</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiência anterior ruim com atividades físicas esportivas</li> </ul>
Kurti et al (2014)	113	M/F	≥ 18	Versão adaptada do Brief Risk Factor Surveillance System	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconsciência sobre a aparência</li> <li>• Medo de lesão</li> <li>• Muito cansado</li> <li>• Problemas de saúde</li> <li>• Não tenho tempo suficiente</li> <li>• Não tenho roupas adequadas</li> <li>• Não sei quanto tempo</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outros desencorajam-me</li> <li>• Deveres de creche</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenhum lugar seguro</li> <li>• Tempo ruim</li> <li>• Não tenho certeza de onde ficar ativo</li> <li>• Preocupado com cães / animais soltos</li> </ul>
Anjana et al (2014)	1281	M/F	NE	Versão adaptada do Exercise Benefits and Barriers Scale	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outras responsabilidades</li> <li>• Lugares muito distantes</li> <li>• Custo muito alto</li> <li>• Muito envergonhado</li> <li>• Muito tempo</li> <li>• Me cansa</li> <li>• Não há lugar para se exercitar</li> <li>• Sem incentivo</li> <li>• Roupas de ginástica são engraçadas</li> </ul>
Ramírez-Vélez et al (2015)	5663	M/F	18-30	Barriers to Being Active Quiz (BBAQ)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meu dia está tão ocupado agora, que não tenho tempo para incluir atividade física no meu horário regular</li> <li>• A atividade física leva muito tempo longe de outros compromissos - tempo, trabalho, família etc.</li> <li>• Meus tempos livres durante o dia são muito curtos para incluir exercício.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenhum membro da minha família ou amigos gosta de fazer algo ativo, então não tenho chance de me exercitar</li> <li>• Tenho vergonha de como ficarei quando me exercitar com outras pessoas.</li> <li>• Minhas atividades sociais habituais com a família ou amigos não permite sobrar tempo para atividade física.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estou cansado demais depois da escola ou do trabalho para fazer qualquer exercício</li> <li>• Não durmo o suficiente e simplesmente não consigo me levantar cedo ou ficar acordado até tarde para fazer algum exercício</li> <li>• Fico muito cansado durante a semana e preciso do fim de semana para recuperar o atraso.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu estava pensando em fazer mais exercícios, mas não consigo começar</li> <li>• É mais fácil para mim encontrar desculpas para não me exercitar do que para sair para fazer alguma coisa</li> <li>• Gostaria de fazer exercícios, mas não consigo me ater a nada.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício pode ser arriscado</li> <li>• Conheço muitas pessoas que se machucaram por exagerar com o exercício</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu tenho medo de me machucar</li> <li>• Não me exercito o suficiente porque nunca aprendi as habilidades para qualquer atividade física.</li> <li>• Eu realmente não consigo me imaginar aprendendo um novo esporte/atividade física</li> <li>• Eu não sou bom o suficiente em nenhuma atividade física para torná-la divertida.</li> <li>• Não tenho acesso a trilhas para corrida, piscinas, ciclovias etc.</li> <li>• É muito caro para praticar em locais especializados ou para comprar os materiais/equipamentos adequados</li> <li>• Se tivesse instalações para exercícios e chuveiros na escola ou no trabalho, então eu seria mais propenso a exercitar</li> </ul>
Cary et al (2015)	108	M	21-64	Construído pelos autores - Pergunta aberta:	NÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muitos compromissos / ocupado</li> <li>• Trabalhar tarde / longas horas de trabalho</li> <li>• Trabalho sazonal / turno / variado</li> <li>• Trabalho sedentário</li> <li>• Comutar para o trabalho</li> <li>• Cansado do trabalho</li> <li>• Trabalhar durante o dia</li> <li>• Estresse no trabalho</li> <li>• Falta de motivação / preguiça</li> <li>• Tempo inclemente</li> <li>• Hora do dia / escuro lá fora</li> <li>• Viver em um ambiente rural</li> <li>• Deve dirigir para chegar a trilhas seguras</li> <li>• Saúde física</li> <li>• Geral / outras coisas planejadas</li> <li>• Atividades da vida diária</li> <li>• Viagem / férias</li> <li>• Tempo na tela / outros hobbies</li> <li>• Movendo</li> <li>• Depressão / ansiedade geral</li> <li>• Imagem corporal</li> <li>• Não querendo que outras pessoas na casa me ouçam exercitar</li> <li>• Desafios da saúde mental</li> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Fadiga</li> <li>• Amigos / família extensa</li> <li>• Escola</li> <li>• Falta de recursos financeiros</li> <li>• Falta de um parceiro de treino</li> <li>• Parceiro / namorado</li> <li>• Questões sobre academia</li> <li>• Falta de acesso a atividades físicas divertidas / fáceis</li> <li>• Drogas e álcool</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de um suporte de bicicleta no veículo</li> <li>• Não esticar de manhã</li> </ul>
Silva et al (2015)	46981	M/F	<30- ≥50	Self-reported questionnaire (Barros, 1999)	SIM	NE
Stanek et al (2015)	1125	M/F	NE	Versão adaptada da Leisure Constraints Scale	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício me faz sentir cansado</li> <li>• Estou cansado demais para atividade física</li> <li>• Tenho medo de me machucar devido a participar</li> <li>• Tenho problemas de saúde que me impedem de participar</li> <li>• Não me sinto confiante em participar de atividade física</li> <li>• Eu não estou feliz trabalhando em situações sociais</li> <li>• Não sei onde posso aprender sobre atividade física</li> <li>• Não sei onde posso participar de atividade física</li> <li>• Eu não tenho ninguém para me ensinar sobre atividade física</li> <li>• Eu não sou qualificado o suficiente para participar de atividade física</li> <li>• Não estou em forma o suficiente para participar de atividade física</li> <li>• Eu não pratiquei atividade física no passado</li> <li>• Não estou interessado em participar de atividade física</li> <li>• Eu não quero interromper minha rotina diária com atividade física</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não tenho ninguém com quem participar de atividade física</li> <li>• Meus amigos não gostam de participar de atividade física</li> <li>• Tenho amigos que não têm tempo para participar de atividade física</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• As instalações para minha atividade física são mal mantidas</li> <li>• As instalações para minha atividade física são inadequadas</li> <li>• As instalações para minha atividade física estão muito lotadas</li> <li>• Não gosto das instalações oferecidas para participar de atividade física</li> <li>• Não tenho a oportunidade de participar de atividade física</li> <li>• O transporte para minha atividade física leva muito tempo</li> <li>• Eu não tenho carro para me transportar para minha atividade física</li> <li>• Não posso me permitir participar de atividade física</li> <li>• Não tenho tempo para participar de atividade física devido a trabalho / estudos</li> <li>• Não tenho tempo suficiente para participar de atividade física devido a compromissos familiares</li> <li>• Não tenho tempo suficiente para participar de atividade física devido a compromissos sociais</li> <li>• Meu horário não me permite participar de atividade física</li> <li>• Não gosto de participar de atividade física em clima quente</li> <li>• Não gosto de participar de atividade física em clima frio</li> <li>• Não gosto de participar de atividade física em clima úmido</li> </ul>
Rubio-Henao et al (2015)	2634	M/F	18-30	Barriers to Being Active Quiz (BBAQ)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meu dia está tão ocupado agora, que não tenho tempo para incluir atividade física no meu horário regular</li> <li>• A atividade física leva muito tempo longe de outros compromissos - tempo, trabalho, família etc.</li> <li>• Meus tempos livres durante o dia são muito curtos para incluir exercício.</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenhum membro da minha família ou amigos gosta de fazer algo ativo, então não tenho chance de me exercitar</li> <li>• Tenho vergonha de como ficarei quando me exercitar com outras pessoas.</li> <li>• Minhas atividades sociais habituais com a família ou amigos não permite sobrar tempo para atividade física.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estou cansado demais depois da escola ou do trabalho para fazer qualquer exercício</li> <li>• Não durmo o suficiente e simplesmente não consigo me levantar cedo ou ficar acordado até tarde para fazer algum exercício</li> <li>• Fico muito cansado durante a semana e preciso do fim de semana para recuperar o atraso.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu estava pensando em fazer mais exercícios, mas não consigo começar</li> <li>• É mais fácil para mim encontrar desculpas para não me exercitar do que para sair para fazer alguma coisa</li> <li>• Gostaria de fazer exercícios, mas não consigo me ater a nada.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício pode ser arriscado</li> <li>• Conheço muitas pessoas que se machucaram por exagerar com o exercício</li> <li>• Eu tenho medo de me machucar</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não me exercito o suficiente porque nunca aprendi as habilidades para qualquer atividade física.</li> <li>• Eu realmente não consigo me imaginar aprendendo um novo esporte/atividade física</li> <li>• Eu não sou bom o suficiente em nenhuma atividade física para torná-la divertida.</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não tenho acesso a trilhas para corrida, piscinas, ciclovias etc.</li> <li>• É muito caro para praticar em locais especializados ou para comprar os materiais/equipamentos adequados</li> <li>• Se tivesse instalações para exercícios e chuveiros na escola ou no trabalho, então eu seria mais propenso a exercitar</li> </ul>
Huang et al (2016)	227	F	30-88	Perceived Exercise Barrier Scale (PEBS)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não consigo me exercitar por causa da minha carga de trabalho diária.</li> <li>• Não consigo me exercitar porque cuido de crianças</li> <li>• Não posso me exercitar porque cuido da família</li> <li>• Eu não tenho tempo suficiente</li> <li>• Custa muito dinheiro para exercitar</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não tenho forças para me exercitar</li> <li>• O exercício me cansa</li> <li>• Meu equilíbrio é ruim e eu caio frequentemente</li> <li>• O exercício agravará minha doença</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eu me sinto fraco demais para me exercitar</li> <li>• Sinto-me velho demais para me exercitar</li> <li>• Eu não me vejo como alguém que exercita</li> <li>• Falta motivação</li> <li>• Falta apoio dos amigos</li> <li>• Falta apoio da família</li> <li>• Tenho medo de interagir com estranhos</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares para eu exercitar estão muito longe</li> <li>• Falta de ambiente</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de um ambiente seguro</li> <li>• Existem poucos lugares para eu exercitar</li> <li>• Eu acho que as pessoas com roupas de ginástica parecem engraçadas</li> <li>• Mau tempo (muito frio, muito quente, chovendo)</li> <li>• Falta de equipamentos e instalações para exercícios</li> <li>• Falta de aconselhamento especializado para exercício</li> <li>• Falta de grupos de exercícios adequados</li> <li>• Falta de parceiros</li> <li>• Falta de informações relacionadas ao exercício</li> <li>• Poucas pessoas no bairro se exercitam</li> <li>• Exercício causa transpiração excessiva</li> </ul>
Rundle-Thiele et al (2016)	1413	M/F	≥ 18	Versão adaptada do Questionário de Nelson et al. (2010)	NÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seria doloroso</li> <li>• Seria difícil</li> <li>• Seria embaraçoso</li> <li>• Isso me faria sentir desconfortável</li> <li>• Isso me deixaria cansado</li> <li>• Isso me deixaria dolorido</li> <li>• Seria um aborrecimento</li> <li>• Levaria muito tempo</li> </ul>
Dugan et al (2016)	415	F	NE	Construído pelo autor	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupações com segurança</li> <li>• Preocupações com o meu cabelo</li> <li>• Necessidade de cuidados infantis</li> <li>• Sem acesso a instalações para a prática</li> <li>• Trabalho por turnos / horário ímpar</li> <li>• Não há tempo suficiente</li> <li>• Não gosta de exercitar</li> <li>• Não vê a necessidade</li> <li>• Muito cansado</li> <li>• Interfere com o tempo gasto com a família</li> <li>• Tem lesão</li> <li>• Tem deficiência</li> <li>• Tem outro problema de saúde</li> <li>• Não tem ninguém para fazer isso com</li> <li>• Condições climáticas impróprias</li> <li>• Dinheiro insuficiente</li> <li>• Não estou interessado</li> </ul>
Mazzola et al (2016)	93	M/F	NE	Construído pelo autor com uma pergunta aberta	NÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carga de trabalho</li> <li>• Fatores não-trabalhistas</li> <li>• Restrições de tempo</li> <li>• Fadiga</li> <li>• Doenças físicas</li> <li>• Ambiente de trabalho</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influências sociais</li> <li>• Tentação</li> <li>• Disponibilidade de opções de exercícios</li> <li>• Conhecimento / conscientização</li> <li>• De outros</li> </ul>
Ashton et al (2016)	282	M	18-25	Versão adaptada do estudo	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de motivação para se exercitar</li> <li>• Falta de tempo para se exercitar por causa do estilo de vida ocupado</li> <li>• Alto custo de equipamentos / instalações (por exemplo, associação a academias)</li> <li>• Clima (por exemplo, muito quente ou muito frio para se exercitar)</li> <li>• Ferimentos</li> <li>• Intimidação / constrangimento</li> <li>• Falta de informação sobre rotinas de exercícios apropriadas</li> <li>• Influências sociais (por exemplo, porque seu parceiro, família ou amigos NÃO estão ativos)</li> <li>• Falta de habilidades / conhecimentos</li> <li>• Falta de instalações</li> <li>• Exercitar-se não é algo masculino / masculino</li> </ul>
Herazo-Beltrán et al (2017)	2102	M/F	18-69	Construído pelo autor	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Falta de apoio social</li> <li>• Falta de energia</li> <li>• Falta de motivação</li> <li>• Medo de lesão</li> <li>• Falta de habilidade</li> <li>• Falta de recursos</li> </ul>
Carraça et al (2018)	5205	M/F	≥ 18	Neighborhood Quality of Life Study (NQLS)	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de tempo</li> <li>• Falta de equipamento</li> <li>• Falta de bom tempo</li> <li>• Falta de instalações</li> <li>• Falta de saúde</li> <li>• Falta de parceiro</li> </ul>
Peters et al (2018)	223	F	18-24	Benefits and Barriers to Exercise Questionnaire (BBE)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito trabalho</li> <li>• Muito inconveniente</li> <li>• Muito cansado</li> <li>• Exige muita disciplina</li> <li>• Muito chato</li> <li>• Muito ocupado</li> <li>• Demasiado preguiçoso</li> <li>• Não há tempo suficiente</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parece bobo</li> <li>• Ficar quente e suado</li> <li>• Causa dores musculares</li> <li>• Descoordenado demais</li> <li>• Desconfortável</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito cansado</li> <li>• Não gosta de se exercitar sozinho</li> <li>• Família não incentiva</li> <li>• Amigos não se exercitam</li> <li>• Mau tempo</li> <li>• Nenhum lugar conveniente</li> <li>• Problemas médicos</li> <li>• Interfere com a vida social</li> <li>• Interfere com a escola</li> <li>• Obrigações familiares</li> <li>• Interfere no trabalho</li> </ul>
Kadariya; Aro (2018)	270	M/F	30-70	Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares para eu exercitar estão muito longe</li> <li>• Estou com vergonha de exercitar</li> <li>• Custa muito dinheiro para exercitar</li> <li>• As instalações para exercícios não possuem horários convenientes para mim</li> <li>• Eu acho que as pessoas com roupas de ginástica parecem engraçadas</li> <li>• Existem poucos lugares para eu exercitar</li> <li>• Exercício leva muito tempo com os relacionamentos familiares</li> <li>• O exercício leva muito tempo com minhas responsabilidades familiares</li> <li>• Exercício leva muito do meu tempo</li> <li>• O exercício me cansa</li> <li>• Estou fatigado pelo exercício</li> <li>• Exercício é um trabalho duro para mim</li> <li>• Meu cônjuge (ou outro parente importante) não incentiva o exercício</li> <li>• Os membros da minha família não me incentivam a exercitar</li> </ul>
Shin et al (2018)	517	M/F	NE	Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)	SIM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugares para eu exercitar estão muito longe</li> <li>• Estou com vergonha de exercitar</li> <li>• Custa muito dinheiro para exercitar</li> <li>• As instalações para exercícios não possuem horários convenientes para mim</li> <li>• Eu acho que as pessoas com roupas de ginástica parecem engraçadas</li> <li>• Existem poucos lugares para eu exercitar</li> <li>• Exercício leva muito tempo com os relacionamentos familiares</li> <li>• O exercício leva muito tempo com minhas responsabilidades familiares</li> <li>• Exercício leva muito do meu tempo</li> <li>• O exercício me cansa</li> <li>• Estou fatigado pelo exercício</li> <li>• Exercício é um trabalho duro para mim</li> <li>• Meu cônjuge (ou outro parente importante) não incentiva o exercício</li> <li>• Os membros da minha família não me incentivam a exercitar</li> </ul>
Ferreira et al (2019)	9800	M/F	≥ 18	Questionário construído pelos autores	NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não é perto do meu domicílio</li> <li>• Não tenho tempo</li> <li>• Não tenho interesse nas atividades oferecidas</li> </ul>

Autores/Ano	Participantes			Questionário/Escala		Itens relativos às Barreiras à Prática de Exercícios ou Atividades Físicas
	n	Sexo	Idade	Nome	Validação	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• O espaço não é seguro/iluminado</li> <li>• Foi impedido de participar</li> <li>• Problemas de saúde ou incapacidade física</li> <li>• Outro</li> </ul>