

OS DESAFIOS DA ADEÇÃO E EVASÃO NA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NAS PERCEPÇÕES DE ATLETAS DE JIU-JITSU

THE CHALLENGES OF ADHERENCE AND EVASION IN THE REGULAR PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PERCEPTIONS OF JIU-JITSU ATHLETES

Laise dos Santos Lima

RESUMO

O comportamento sedentário advém de atividades com baixo gasto energético, visto como um fator de risco para a saúde pública devido os agravos decorrentes das mudanças sociais e avanços tecnológicos. Deste modo, este estudo tem como objetivo principal compreender os principais desafios para adesão e a prática contínua de exercícios físicos. Sendo está uma pesquisa de campo de caráter qualitativo, realizada em uma academia de jiu-jitsu em Altamira-PA, participaram da pesquisa 6 atletas. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com 8 perguntas abertas, para análise e discussão dos dados foi utilizado o método Ideo central e os resultados foram expostos em forma de quadros para facilitar a interpretação. Os resultados apontam que grande parte dos atletas iniciaram a prática esportiva por questões de saúde, outros indicam também o suporte familiar e escolar como fator determinante. Relatam ainda que no decorrer do tempo de treino, a maioria já pensou em desistir por ter a sensação de não está evoluindo, mesmo ciente dos benefícios físicos e psicológicos proporcionado pela arte marcial. Conclui-se que um dos fatores decisivos para aderir a uma prática esportiva é se identificar com a modalidade pretendida, somando ao suporte social, para que contribua de forma positiva na rotina do praticante. Sendo a prática regular de atividade física uma grande aliada na prevenção, redução e tratamento de doenças, de modo a alcançar uma melhora na qualidade de vida e diminuir assim, as taxas de evasão na vida fisicamente ativa.

Palavras-chave: atividade física. Sedentarismo. Adesão. Evasão.

ABSTRACT

Sedentary behavior comes from activities with low energy expenditure, seen as a risk factor for public health due to the problems resulting from social changes and technological advances. Thus, this study has as main objective to understand the main challenges for adherence and the continuous practice of physical exercises. This is a qualitative field research, carried out in a jiu-jitsu academy in Altamira-PA, 6 athletes participated in the research. For data collection, a questionnaire with 8 open questions was used, for data analysis and discussion, the central Ideo method was used and the results were displayed in the form of tables to facilitate interpretation. The results show that most of the athletes started playing sports for health reasons, others also indicate family and school support as a determining factor. They also report that in the course of training, most have thought about giving up because they have the feeling that they are not evolving, even though they are aware of the physical and psychological benefits provided by the martial art. It is concluded that one of the decisive factors for joining a sports practice is to identify with the intended modality, adding to social support, so that it contributes positively to the practitioner's routine. Being the regular practice of physical activity a great ally in the prevention, reduction and treatment of diseases, in order to achieve an improvement in the quality of life and thus decrease the evasion rates in the physically active life.

Keywords: physical activity. Sedentary lifestyle. Accession. Evasion.

Data de recebimento: 28/02/2023.

Aceito para publicação: 26/05/2023.

1 INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário é considerado como atividades realizadas que tenham baixo gasto energético, visto como um fator de risco e sendo este um dos maiores vilões do século XXI, devido as mudanças sociais e avanços tecnológicos, influenciou o ser humano a ficar cada vez mais dependente da máquina, seja horas a manusear telas ou na facilidade de realizar seus trabalhos diários (MENEGUCI *et al.*, 2015).

Implica desta maneira, em indivíduos mais vulneráveis a doenças tanto físicas quanto psicológicas, sendo que para ter um estilo de vida saudável é necessário, de acordo com Almeida, Casotti e Sena (2018), um conjunto de fatores como sociais, econômicos e culturais. De modo que a Organização Mundial da Saúde, preocupada com os agravos da

saúde pública, recomenda o tempo de prática regular de atividade física, diário ou semanal, a ser realizado por cada pessoa, conforme a faixa etária para tornar-se fisicamente ativo (OMS, 2020).

Em virtude disso, busca se responder a tal questionamento, quais os principais desafios para adesão e a prática contínua de exercícios físicos? Uma vez que a inatividade física é consequência da dificuldade em iniciar um exercício físico ou ainda, em torná-lo uma prática regular.

Através dessa pesquisa pretende-se discorrer sobre os fatores que influenciam na adesão a uma prática regular de atividade física e os motivos que os levam a desistir e apontar como isso refletirá no decorrer da vida, em função dos grandes benefícios que acarreta, como bem-estar físico e mental.

Este estudo tem como foco principal compreender os principais desafios para aderir e a continuar com a prática de exercícios físicos, como também, a identificar e discorrer sobre os principais fatores que levam a escolher e desistir de uma prática regular de atividades físicas e apontar os ganhos físicos, mentais, sociais a longo prazo.

Tendo em vista a preocupação com os altos índices de sedentarismo, espera-se que tal estudo possa contribuir como base para futuras pesquisas na área de treinamento físico e saúde pública, levar em consideração a importância do estilo de vida saudável, almeja-se também compreender e alertar a população sobre a necessidade da mudança para hábitos mais saudáveis, expondo através de bases cientificamente comprovadas, de modo que esse debate possa se fortalecer tanto no espaço acadêmico quanto na sociedade.

Para o presente estudo foi realizado uma pesquisa de campo de caráter qualitativo, realizada em uma academia de jiu-jitsu em Altamira-PA, no qual participaram da pesquisa 6 atletas. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, tendo este, 8 perguntas abertas. Para análise e discussão dos dados foi utilizado o método Ideo central e os resultados foram expostos em forma de quadros para facilitar a interpretação.

Desse modo, a fim de alcançar os objetivos propostos, este achado salienta a importância da prática regular de atividade física para o ser humano, tendo em vista os benefícios psicológicos, físicos e sociais, em seguida foram apresentados os dados do sedentarismo no Brasil e a preocupação com o declínio da saúde pública e por fim, a contextualização do jiu-jitsu, modalidade esportiva, sendo esta arte marcial de origem japonesa, no qual, sofreu adaptações ao chegar no Brasil e passa a ser reconhecida como jiu-jitsu brasileiro.

2 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA

É indiscutível a importância da prática regular de atividades físicas para o bem-estar físico e mental, corroborando com esta ideia, Bavoso *et al.* (2017) adverte que através da preocupação com a melhora da autoestima, diversas faixa-etárias, dão início alguma prática regular de atividade física, tendo como consequência uma melhora na qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que milhares de mortes poderiam ser evitadas anualmente se a população praticasse regularmente atividade física (OMS, 2020), estudos ressaltam ainda que indivíduos que detêm um conhecimento maior a respeito das melhorias da prática de exercícios físicos, tendem a ser fisicamente mais ativos (SILVA *et al.*, 2016).

Nota-se que um dos grandes impasses para se exercitar, é a motivação e a escolha da atividade, por exemplo, caminhada, corrida, dança, pedalar, musculação etc., que melhor se adapte a cada pessoa (BAVOSO *et al.*, 2017) e após está inserido em alguma atividade, muitos têm dificuldades em estabelecer uma constância no treinamento (LOVATO *et al.*, 2015).

Por vezes, levando a desistência da prática regular de atividade física, Freire et al

(2014) e Krug, Lopes e Mazo (2015) acrescentam ainda que, conforme o passar dos anos, algumas pessoas diminuem suas práticas em atividades físicas devido a doenças, o corpo começa a sofrer com os fatores da idade.

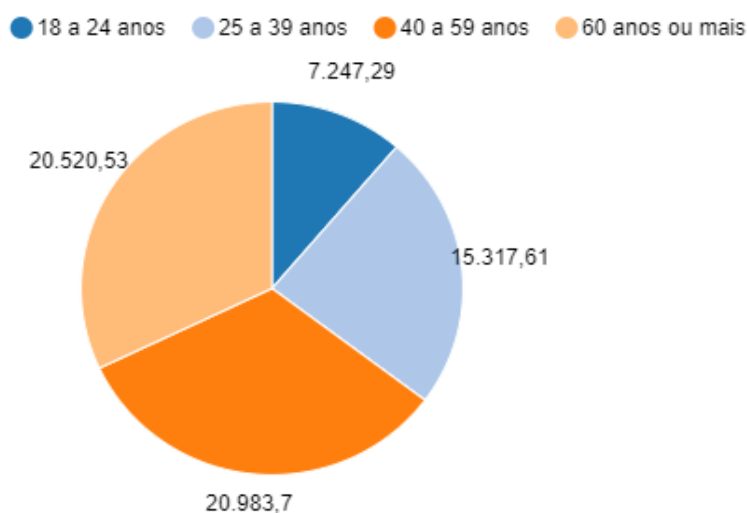
Mesmo sendo o exercício físico um grande aliado do ser humano em diversos aspectos como, psicológicos, melhora da autoimagem, regulação do sono, na disposição em tarefas diárias entre outros, como menciona Pitanga, Beck e Pitanga (2020) diante da pandemia da COVID-19 (doença viral, com surtos em vários países e regiões do mundo) vários setores precisaram paralisar, incluindo a área das academias, sugeriu-se uma adaptação para que a população continuasse se exercitando de maneira segura e não render-se ao sedentarismo.

3 DADOS DO SEDENTARISMO

Com os grandes avanços tecnológicos os estilos de vidas consequentemente sofreram uma drástica mudança, de modo a trazer consigo algumas mazelas. Devido a possibilidade de longos períodos sem se movimentar (MENDES; CUNHA, 2013), de modo que o comodismo acarretou o acúmulo de pessoas inativas fisicamente, no qual Stein e Börjesson (2019, p. 119) alertam que “Indivíduos pouco ativos apresentam um risco de 20% a 30% maior de morte em comparação a indivíduos fisicamente ativos.”

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada através do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) fez um levantamento de pessoas de 18 anos de idade ou mais que são insuficientemente ativas no Brasil no ano de 2019, dentre os resultados obtidos, nota-se um número relativamente alto de pessoa inativas, número este que se expressa maior entre indivíduos na faixa etária de 40 a 59 anos de idade, como expressa a figura abaixo:

Figura 1 - Indivíduos insuficientemente ativos de 18 anos de idade ou mais.



Fonte: IBGE – Pesquisa Nacional de Saúde (2019)

Sendo assim, observa-se uma preocupação a nível de saúde pública, visto que o alto índice de sedentarismo no Brasil resulta em diversos fatores de riscos para o ser humano, indo na contramão dos benefícios que a prática regular de atividade física proporciona, de modo a deixar as pessoas mais vulneráveis a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (MENDONÇA, 2016).

4 CONTEXTUALIZAÇÃO DO JIU-JITSU

O jiu-jitsu é uma arte marcial de origem japonesa que chegou ao Brasil no início do século XX, por Mitsue Maeda, mais conhecido como Conde Koma, esporte que em seu primeiro momento chamava-se “ju jutsu” (LISE; CAPRARO, 2018). O desenvolvimento da modalidade se torna expressivo a partir do momento de desembarque de Conde Koma em Belém do Pará, onde é recebido pela família Grace, sendo está a pioneira e criadora do hoje conhecido Jiu-Jitsu Brasileiro, levou este nome devido as adaptações feitas das técnicas do esporte (CARNEIRO; SANTOS, 2019; LISE; CAPRARO, 2018).

Dentro da hierarquia do jiu-jitsu, existem graduações – faixas - que variam de acordo com idade, conhecimento das técnicas e tempo de treino. Para os que iniciam a modalidade entre 06 e 15 anos de idade, as faixas seguem a seguinte ordem: branca, amarela, laranja e verde. A partir dos 16 anos de idade, as faixas seguem a seguinte ordem: branca (para os que começam com idade \geq a 16 anos), azul, roxa marrom e preta, preta e vermelha, vermelha e branca e vermelha (IBJJF, 2021).

No jiu-jitsu a aplicação de golpes acontece por meio de técnicas de alavanca, ou seja, utilização de prontos específico que facilitam inversões de posições assim como finalizações. Já as finalizações são golpes que provocam submissão do oponente, sendo esse o objetivo central da luta. Diferente do ju jutsu, o jiu-jitsu não possui golpes traumáticos (CARNEIRO; SANTOS, 2019; IBJJF, 2021).

5 MATERIAIS E MÉTODOS

O tipo de estudo a ser abordado é uma pesquisa de campo, de modo que o pesquisador tem contato direto com a fonte ou objeto a ser investigado (GIL, 2008). A mesma tem caráter qualitativo por levar em consideração o que não pode ser medido, ou seja, aspirações, motivações, valores, atitudes etc. (MINAYO, 2014).

A pesquisa foi realizada em uma academia de jiu-jitsu, na cidade de Altamira-PA, filial de uma equipe que atua no município desde 2012. Tal escolha ocorreu devido o tempo de prática na modalidade esportiva de alguns praticantes.

O público-alvo da pesquisa foram praticantes de jiu-jitsu, sendo que, o N amostral será determinado pelo método não-probabilístico intencional que, de acordo com Thiollent (1986, p. 62), “Trata-se de um pequeno número de pessoas que são escolhidas intencionalmente em função da relevância que elas apresentam em relação a um determinado assunto”. Participaram da pesquisa 06 praticantes de jiu-jitsu, no qual, deveriam estar inclusos numa equipe de treinamento e ser maiores de 18 anos de idade.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário, elaborado pela própria pesquisadora, que de acordo com Vergara (2009), o pesquisador segue uma sequência de questionamentos no qual deseja analisar. Com 8 perguntas abertas com a finalidade de descrever as percepções dos atletas através das experiências vivenciadas com a prática regular de atividade física.

Após ser feita uma visita na academia, foi apresentada a pesquisa e a finalidade da mesma, de modo que, os atletas que optaram por participar, preencheram o questionário encaminhado via link pelo App WhatsApp que foi estruturado na plataforma Google Forms.

O presente estudo seguira o método de análise Ideo central, que tem como intuito analisar a ideia principal de cada resposta (TEIXEIRA, s/d) e os resultados serão apresentados em quadros para facilitar a compreensão dos dados obtidos (GIL, 2002). A pesquisa seguiu os aspectos éticos em pesquisa com seres humanos, de modo a evitar constrangimentos, será mantido o anonimato dos sujeitos.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir, será apresentado os resultados do questionário que foi aplicado para os atletas de jiu-jitsu, que teve como intuito discorrer sobre o tempo e a percepção dos benefícios da prática nesta modalidade. O primeiro quadro expõe as respostas das quatro primeiras perguntas do questionário: Qual a sua graduação? Com quantos anos você começou a praticar jiu-jitsu? Há quanto tempo você pratica jiu-jitsu? E se tiveram outras práticas esportivas antes do jiu-jitsu? Se sim, quais?

Quadro 1 - Idade de iniciação e tempo de prática na arte marcial jiu-jitsu de acordo com cada graduado e todos disseram sim, quanto a ter vivenciado outras práticas esportivas.

GRADUAÇÃO	IDADE DE INÍCIO	TEMPO DE PRÁTICA	OUTRAS PRÁTICAS
Faixa branca	18 anos	7 meses	Karatê.
Faixa azul	16 anos	5 anos	Boxe, muay thai e kickboxing
Faixa azul	22 anos	7 anos	Basquete e futebol.
Faixa roxa	12 anos	10 anos	Handebol, futsal, basquetebol, vôlei, natação, muay thai, capoeira e ballet.
Faixa marrom	31 anos	9 anos	Basquete, sket, MBT, caminhada na trilha.
Faixa preta	31 anos	10 anos	Basquete.

Fonte: autoria própria (2022).

Os estudos de Massa *et al.* (2014) apontam a importância de o indivíduo ter uma vasta experiência de atividades que desenvolvam a motricidade, a coordenação motora, de modo a poder experimentar diversas práticas corporais e efetivar as mais prazerosas. Corroborando com a permanência e evolução do praticante, de forma coordenada, com frequência e volume de treinos, adquirindo no decorrer, disciplina, motivação, bem-estar e amadurecimento esportivo.

Em seguida, no quadro 2, os praticantes de jiu-jitsu irão pontuar os motivos que os levaram a praticar esta arte marcial.

Quadro 2 - O que levou você a praticar esta arte marcial?

RESPOSTAS DOS ATLETAS	Nº DE PESSOAS QUE RESPONDERAM
Projetos sociais em escola;	1
Influência familiar;	1
Acabar com o sedentarismo + mudança de estilo de vida;	3
O desafio de conhecer outra modalidade esportiva;	1

Fonte: autoria própria (2022).

Nota-se que a maioria percebe a prática esportiva como algo benéfico a saúde, desse modo, Ferreira *et al.* (2018) apresentam em seu trabalho informações acerca de ramos desenvolvidos como consequência da prática da Arte Suave, os quais englobam desenvolvimento da coordenação motora, desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório e sistema circulatório assim como auxilia na melhora da autoestima, confiança e

desenvolvimento da interação social, resultados similares foram encontrados no trabalho de Carneiro e Santos (2019), voltados para adultos do meio militar.

Contudo, o apoio, seja ele familiar, escolar, profissional é de grande valia na fase inicial de qualquer atividade que o indivíduo se propõe a fazer, pois contribui na tomada de decisões, no incentivo a prática continuada e conseqüentemente na evolução (MASSA *et al.*, 2014).

Adiante, no quadro 3, os atletas de jiu-jitsu descrevem o porquê de praticar esta modalidade de combate.

Quadro 3 - Qual a finalidade que você treina jiu-jitsu?

RESPOSTAS DOS ATLETAS	Nº DE PESSOAS QUE RESPONDERAM
Competir;	2
Melhorar o controle das emoções e manter forma física;	2
Saúde e disciplina;	2

Fonte: autoria própria (2022).

Dentre os motivos que levam pessoas a praticar jiu-jitsu brasileiro, estão os aspectos físicos e psicológicos como aponta Ferreira *et al.*, (2018), dentre as razões, encontram-se a busca por manter a forma física, mental, adquirir ou melhorar resistência física, superar limites pessoais, aliviar stress sendo estes por questões familiares ou de trabalho.

No próximo quadro, os atletas relatam os motivos para permanecer praticando jiu-jitsu.

Quadro 4 - O que motivou você a permanecer no jiu-jitsu?

RESPOSTAS DOS ATLETAS	Nº DE PESSOAS QUE RESPONDERAM
Aprender a lidar com a dificuldade e com controle emocional.	1
Possibilidade de desenvolvimento pessoal, filosofia, ser uma válvula de escape.	1
Amor pela arte suave	2
Por motivação de amigos e principalmente de familiares.	2

Fonte: autoria própria (2022).

Dois atletas citaram o apoio familiar e de amigos como motivo para permanecer ativo na modalidade esportiva, sendo este um fator de suma importância para o atleta durante todo o período da prática esportiva, visto que, por vezes é necessário muito além do esforço do praticante, de maneira que o indivíduo dê significado a esta ação e perceba que está sendo notado, pois é através desse suporte social que, na maioria das vezes é determinado seu comportamento e crenças (LISBOA *et al.*, 2018).

O amor pela arte suave também foi considerado um fator determinante para permanecer na modalidade de combate, uma vez que escolher uma prática regular de atividade física, no qual, desperte prazer, torna-se conseqüentemente mais improvável as chances de desistência (MASSA *et al.*, 2014).

No último quadro, os atletas confessam se já pensaram em desistir no decorrer desta prática esportiva.

Quadro 5 - Em algum momento você pensou em desistir? Se sim, por quê?

RESPOSTAS DOS ATLETAS		Nº DE PESSOAS QUE RESPONDERAM
Sim	Sensação de não estar evoluindo	4
	Afastado por questões de estudo	
Não		2

Fonte: autoria própria (2022).

A maioria dos atletas responderam que já pensaram em desistir, levantando a hipótese de ter a sensação de não está evoluindo nos treinos, vindo a ser uma questão mais psicológica do que de fato física (CARNEIRO; SANTOS, 2019). Por outro lado, nos estudos de Ferreira *et al.* (2018, p. 77) expõe que 80% dos pesquisados teve uma “melhora no condicionamento físico, ou seja, a capacidade do corpo destes praticantes de resistirem a desafios no aspecto físico (agilidade, resistência física, aumento da força).”

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base neste estudo, conclui-se que um dos fatores motivacionais para aderir a uma prática esportiva é se identificar com a modalidade pretendida, facilitando assim o processo de adaptação e constância no novo estilo de vida. Somando ao suporte social, para que contribua de forma positiva na rotina do praticante. Sendo a prática regular de atividade física uma grande aliada na prevenção, redução e tratamento de doenças, de maneira que possa alcançar uma qualidade de vida, com disposição física e mental para realizar diversas atividades rotineiras. Levando em consideração que quanto mais a pessoa desenvolve uma constância no exercício, mais tende a reconhecer os benefícios e a satisfação provocada, que resulta no baixo índice de evasão na vida fisicamente ativa. Contudo, para futuros trabalhos recomenda-se um estudo mais aprofundado, com um número maior de pesquisados, no qual, envolva também mais modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Claudio Bispo de; CASOTTI, Cezar Augusto; SENA, Edite Lago da Silva. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável. **Avances En Enfermería**, [S.L.], v. 36, n. 2, p. 220-229, 1 maio 2018. Universidad Nacional de Colombia. <http://dx.doi.org/10.15446/av.enferm.v36n2.67244> .

BAVOSO, Daniel; GALEOTE, Livia; MONTIEL, José Maria; CECATO, Juliana Francisca. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, [S.L.], v. 7, n. 2, p. 25-37, 16 abr. 2018. Universidade Catolica de Brasilia. <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v7i2.8362> . Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/8362> . Acesso em: 30 set. 2022.

CARNEIRO, Leonardo de Andrade; SANTOS, Leandro Caitano dos. JIU-JÍTSU: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO DOS MILITARES PRATICANTES UM ESTUDO NO 1º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS. **Revista Humanidades e Inovação**, S.I, v. 6, n. 2, p. 235-243, 22 fev. 2019.

FERREIRA, Diogo Alan Costa; FERREIRA, Ana Paula Urbano; BEZERRA, José Airton Xavier; SILVA, Nadyjanara do Nascimento; CERIANI, Rodrigo Benevides. BENEFÍCIOS

FÍSICOS E PSICOLÓGICOS ADQ. **Revista Diálogo e Saúde**, S.I, v. 1, n. 2, p. 64-83, dez. 2018.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair da; NEPOMUCENO, Marcela Oliveira; SILVEIRA, Marise Fagundes. PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: ESTUDO DE BASE POPULACIONAL NO NORTE DE MINAS GERAIS, BRASIL. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Minas Gerais, v. 20, n. 5, p. 345-349, set. 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 176 p.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 220 p.

IBJJF, Federação Internacional de Jiu-Jitsu Brasileiro -. **Livro de Regras**. 2021. Disponível em: <https://ibjjf.com/books-videos>. Acesso em: 09 out. 2022.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 57-64, fev. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/151786922015210101673>.

LISE, Riqueldi Straub; CAPRARO, André Mendes. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 40, n. 3, p. 318-324, jul. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.003>.

LISBOA, Tailine; SILVA, Walan Robert da; ALEXANDRE, Juliano Maestri; BELTRAME, Thais Silva. Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática. **Cadernos Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 4, p. 351-359, dez. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201800040463>.

LOVATO, Natália; LOCH, Mathias; GONZÁLEZ, Alberto; LOPES, Maria. Assiduidade a programas de atividade física oferecidas por Unidades Básicas de Saúde: o discurso de participantes muito e pouco assíduos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 184, 4 set. 2015. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.20n2p184>.

MASSA, Marcelo; UEZU, Rudney; PACHARONI, Rafael; BÖHME, Maria Tereza Silveira. INICIAÇÃO ESPORTIVA, TEMPO DE PRÁTICA E DESENVOLVIMENTO DE JUDOCAS OLÍMPICOS BRASILEIROS. **Revista Brasileira de Ciência Esportiva**, Florianópolis, v. 32, n. 2, p. 383-395, jun. 2014.

MENDES, Carlos M. L.; CUNHA, Rubéns. C. L. AS NOVAS TECNOLOGIAS E SUAS INFLUÊNCIAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E NO SEDENTARISMO. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, S.I, v. 1, n. 3, p. 1-23, jun. 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/laise/Downloads/vanderlan,+Educa%C3%A7%C3%A3o+F%C3%ADscia.pdf> . Acesso em: 30 set. 2022.

MENDONÇA, Vívian Ferreira. A Relação Entre o Sedentarismo, Sobrepeso e Obesidade com as Doenças Cardiovasculares em Jovens Adultos: uma revisão da literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 79-90, 3 maio 2016. Centro Universitario La Salle - UNILASALLE. <http://dx.doi.org/10.18316/2317-8582.16.21>. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/2435 . Acesso em: 06 out. 2022.

MENEGUCI, Joilson; SANTOS, Douglas Assis Teles; SILVA, Rodrigo Barboza; SANTOS, Rafaela Gomes; SASAKI, Jeffer Eidi; TRIBESS, Sheilla; DAMIÃO, Renata; VIRTUOSO JÚNIOR, Jair Sindra. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 159-173, 30 abr. 2015. Motricidade. <http://dx.doi.org/10.6063/MOTRICIDADE.3178>.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2014. 408 p.

Organização Mundial da Saúde (OMS). ISBN 978-65-00-15021-6. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. S.I, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf> > Acesso em: 30 set. 2022.

PNS, Pesquisa Nacional de Saúde. **Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativas, por grupo de idade e situação do domicílio**. 2019. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/7741> . Acesso em: 06 out. 2022.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, [S.L.], p. 1-3, 8 maio 2020. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.2020023>.

SILVA, Marcelo; ENGERS, Patricia; VILELA, Guilherme; SPOHR, Carla; ROMBALDI, Airton. Fontes de informação sobre benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes: estudo de base escolar. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 21, n. 3, p. 237-2545, 1 maio 2016. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.21n3p237-245>.

STEIN, Ricardo; BÖRJESSON, Mats. Physical Inactivity in Brazil and Sweden - Different Countries, Similar Problem. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], v. 2, n. 112, p. 119-120, 2019. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20190010>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30785575/> . Acesso em: 06 out. 2022.

TEIXEIRA, Elizabeth. **Pesquisa Qualitativa: Análise Passo a Passo**. s/d. Disponível em: http://astresmetodologias.com/met_academica.php . Acesso em: 12 out. 2022.

THIOLLENT, Michel. **Coleção “Temas básicos de...”**: Metodologia da pesquisa-ação. 2. ed. São Paulo: Cortez: Autores Associados. 1986. 108 p.

VERGARA, Sylvia Constant. **Métodos de coleta de dados no campo**. São Paulo: Atlas, 2009. 99 p.