



**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**  
**ÁREA DE CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EDUARDO DOS SANTOS CESCO**

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ADULTOS ADEPTOS DE CAPOEIRA  
A PRATICAREM A MODALIDADE**

**CAXIAS DO SUL**

**2021**



**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**  
**ÁREA DE CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EDUARDO DOS SANTOS CESCUN**

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM ADULTOS ADEPTOS DE  
CAPOEIRA A PRATICAREM A MODALIDADE**

Projeto de Pesquisa apresentado ao Curso de  
Bacharelado em Educação Física da  
Universidade de Caxias do Sul.

**Professor Orientador:** Carlos Bonone

**CAXIAS DO SUL**

**2021**

## RESUMO

- Atualmente a capoeira é considerada uma modalidade em ascensão, que pode ser vista de diversas maneiras, como luta, arte, dança e cultura. Em 2008, foi considerada como bem da cultura imaterial do Brasil, sendo indicada pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN/MinC), o qual é órgão do Ministério da Cultura. Nesse sentido, observando seu crescimento, percebe-se ela atinge diversas camadas sociais. Entender as possíveis motivações e influências que levam os indivíduos a praticá-la é de grande relevância, pois logo compreendendo esses fatores, facilita-se o direcionamento e a elaboração das atividades no treino, assim como respectivas estratégias para evitar o abandono da prática da modalidade. Portanto o objetivo do presente estudo é o de verificar os fatores motivacionais que levam adultos adeptos de capoeira a praticarem a modalidade. Entre esses fatores podemos verificar algumas hipóteses e se à influência da atividade física, da prática em função da saúde, da prática como lazer, além da prática como defesa pessoal. Logo o estudo teve o seguinte delineamento, sendo o mesmo de caráter quantitativo, descritivo e transversal, que utilizou o método de conveniência para a seleção da amostra, o mesmo contou com a participação de 100 indivíduos, sendo eles praticantes de capoeira, do sexo masculino e feminino, com mais de 18 anos. Para coleta de dados foi utilizado um questionário que foi criado pelo pesquisador, o qual buscou compreender, coletar e analisar os principais fatores motivacionais e influências que levam os adultos adeptos de capoeira a praticarem a modalidade. Foi encontrado que 42% dos indivíduos que participaram da pesquisa ingressaram na modalidade pelo ambiente da academia; 50,5% indicou que o principal fator que influenciou na iniciação da prática foi estar com amigos; 57,3% dos participantes escolhem a filiação por influência das amizades; 72,8% mantêm a prática da modalidade de Capoeira, por saúde e bem estar; 72,8% consideram o significado de Capoeira como esporte.

**Palavras-chave:** Capoeira, motivação, influências no esporte.

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
2. Procedimentos metodológicos.....	6
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	8
3.1. Perfil dos participantes.....	8
3.2. Fatores motivacionais .....	15
4. CONCLUSÃO .....	25
5. REFERÊNCIAS .....	28

## 1. INTRODUÇÃO

O Brasil que há muitos anos foi uma nação escravocrata, durante anos escravizou negros de diferentes regiões da África, que junto com eles trouxeram suas crenças, artes, lutas e cultura. A partir disso a capoeira que foi disfarçada em dança, se originou da união das diferentes culturas, povos e etnias africanas em solo brasileiro, como forma de luta contra a escravidão, para sua libertação (FALCÃO, 2006).

Atualmente podemos observar que suas origens são mantidas, tendo com seus principais instrumentos o berimbau, pandeiro e atabaque entre outros, a partir dos mesmos além do canto feito pela bateria e as palmas como consequência, determinam o tipo de jogo a ser realizado pelos capoeiristas.

A capoeira pode ser um jogo, defesa pessoal/luta ou atividade de lazer, uma das evidências que mostra isso foi o registro da Capoeira em 2008, como bem da cultura imaterial do Brasil sendo o mesmo indicado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN/MinC), o qual é órgão do Ministério da Cultura (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Diante dessa perspectiva de crescimento da modalidade da capoeira, é necessário entender e levar em consideração as motivações pelo qual despertam o interesse e que levam os adeptos a seguirem praticando a modalidade. Logo compreendendo esses fatores, o direcionamento e a elaboração das atividades no treino são facilitados, assim como respectivas estratégias para evitar o abandono da prática da modalidade.

De acordo com Samulski (2008), no que diz respeito a motivação, ele a caracteriza como um processo ativo, intencional e que é dirigido a uma meta, a qual depende de dois fatores: os pessoais que podem ser definidos com intrínsecos; e os ambientais/ que também são determinados como extrínsecos. Já para Magill (2001), o motivo pelo qual a pessoa faz algo, é definido como alguma força interior, impulso ou intenção que leva a agir de uma certa forma.

Dosil (2004) acredita que motivação é um dos motores do esporte, tendo influências na iniciação, manutenção, orientação e ainda no abandono da modalidade, logo a mesma pode ser determinada por condições individuais, ambientais, culturais e sociais.

Em um estudo realizado por Silva (2018) com os objetivos de identificar os benefícios da prática de capoeira e compreender os fatores motivacionais que levam os praticantes à vivência, verificou que dentre todas as categorias, saúde e status aparecem como a mais e menos relevante, para a adesão da prática. Já uma pesquisa realizada em 2004, por Paim e Pereira, analisou os fatores motivacionais que levam os adolescentes a optarem pela prática da capoeira na escola e chegou à conclusão que fatores associados à saúde e amizade/lazer são os mais relevantes.

A partir disso, sabendo que a Capoeira possui características de jogo, luta e a ainda dança, (FARIAS e GOELLENER, 2007), além de contar com uma parte cultural, social, musical e conforme Gomes et. al (2018) a trajetória histórica é atravessada por elementos lúdicos, culturais, confrontos corporais e musicais.

Dessa maneira, considerando os diferentes significados atribuídos à capoeira e aos diferentes fatores motivacionais que podem ser associados à sua prática, o presente estudo buscou identificar as motivações que levam adultos adeptos de capoeira a praticarem a modalidade.

Como objetivos específicos, verificar se há influência do convívio social que o praticante tem para a escolha da modalidade, verificar se os praticantes buscam a Capoeira por questões de saúde e ainda verificar até que ponto a Capoeira, enquanto atividade de lazer e expressão cultural influencia na adesão a essa luta.

## **2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo, segundo os eixos de delineamento de pesquisa, possui caráter quantitativo (THOMAS; NELSON, 2002, p.322), descritivo (GIL, 2006) e transversal (ROUQUAYROL; FILHO, 1999), no qual, buscou identificar e analisar os fatores motivacionais, que levam adultos a praticarem a capoeira. Os participantes foram submetidos a um questionário, o qual contou com perguntas fechadas sobre as possíveis influências e motivações, no qual os resultados, dos mesmos, após recolhidos e analisados, identificaram os fatores motivacionais para a prática da Capoeira.

Esse estudo foi realizado com diferentes grupos da região da serra gaúcha e Porto Alegre. Primeiramente ocorreu o contato prévio com os responsáveis dos grupos de Capoeira, posteriormente foi encaminhado uma breve apresentação e o tema de pesquisa, explanando os interesses do projeto, a fim de obter a autorização dos responsáveis, autorizando a participação dos demais integrantes. A partir da autorização dos responsáveis pelos grupos, os participantes receberam um Termo de consentimento livre e esclarecido, este que apresentava as características e os objetivos do estudo, solicitando a participação na pesquisa.

Para verificação deste estudo, participaram da pesquisa 100 integrantes que fazem parte de diferentes grupos e entidades de Capoeira, os quais todos os participantes atenderam os critérios de inclusão e requisitos solicitados no estudo como, ser maior de idade, ser praticante de capoeira, com no mínimo 5 meses de prática, além de concordarem com o termo de consentimento livre e esclarecido.

O questionário foi aplicado, durante algumas semanas, sendo distribuído via Whats app e e-mail. Sendo obtido uma taxa de 100% no preenchimento dos questionários, salientando quaisquer dúvidas que pudessem surgir durante o preenchimento. A amostra final foi constituída por 100 indivíduos, estes distribuídos em 73 do sexo masculino e 27 do sexo feminino de 12 grupos ou entidades de capoeira distintas, sendo eles Herança Cultural de Flores da Cunha e Caxias do Sul, Herança Cultural de Porto Alegre Novo Hamburgo e região, Grupo Filhos de Vivência de Posto Alegre, Grupo Aruanda Capoeira de Porto Alegre e região, Grupo Mocambo Angola e Muzenza de Alvorada, CETAC capoeira de Porto Alegre, Capoeira de Valor de Porto Alegre, Grupo Esporte Nacional de Porto Alegre, Associação Dobrão Capoeira de Farroupilha e Caxias do Sul, Abáda Capoeira de Caxias do Sul, Grupo Liberdade de Caxias do sul e Grupo Sul Brasil Capoeira de Caxias do Sul.

O instrumento utilizado para compor a coleta de dados do estudo foi um questionário com perguntas fechadas, sendo este, encaminhado aos representantes dos grupos e entidades e diretamente aos participantes, que responderam conforme puderam. A pesquisa contou com um questionário desenvolvido pelo próprio pesquisador, que buscou identificar as possíveis motivações e fatores que levam adultos adeptos de capoeira a praticarem a modalidade.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e a discussão do estudo serão divididos em duas etapas. A primeira apresentará o perfil dos participantes do estudo e a segunda tratará dos fatores motivacionais para a prática da Capoeira.

#### 3.1. Perfil dos participantes

Neste primeiro momento foram caracterizadas questões relacionadas ao perfil dos participantes desta pesquisa, onde serão abordados alguns aspectos mais individuais, como o grupo ou entidade do participante, sexo, idade, tempo de treinamento, graduação na capoeira, a região em que reside, a frequência em que pratica a modalidade por semana e como o foi o primeiro contato com a capoeira.

Os questionários tiveram 100% de adesão nos 12 grupos envolvidos, sendo verificados todos os pré-requisitos para aprovação de participação, esta distribuição segue na tabela abaixo.

TABELA 1 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR GRUPOS

			FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
Herança Cultural Serra			26	26%
Gaúcha				
Herança Cultural Porto Alegre			9	9%
Grupo Aruanda Porto Alegre			11	11%
Abáda Capoeira			9	9%
Mocambo Angola e Muzenza			10	10%
Cetac Capoeira			7	7%
Dobrão Capoeira			7	7%
Filhos da vivência Capoeira				
Grupo Liberdade			10	10%

Sul Brasil Capoeira				
Grupo	Esporte	Nacional	6	6%
Capoeira			3	3%
Grupo	Capoeira	de Valor	1	1%
			1	1%
Total			100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

A amostra teve predominância por indivíduos do sexo masculino, apresentando uma porcentagem de 73,0% (73) e o sexo feminino apresentou uma porcentagem de 27,0% (27), conforme a tabela 2 abaixo.

TABELA 2 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR SEXO

	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
Masculino	73	73,0%
Feminino	27	27,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

Conforme evidenciado na tabela, a presença masculina no âmbito da capoeira e das artes marciais segue se sobressaindo. Essa predominância de gênero, não envolve somente questões relacionadas ao esporte, mas também a questões sociológicas, filosóficas e culturais que estão enraizadas a muitos anos. Em uma pesquisa realizada no Brasil em 2015 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que buscou analisar a prática do esporte de modo geral e de atividades físicas, mostrou que, dos praticantes de esporte, 63,2% eram homens, e 36,8% mulheres.

Nesta mesma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), destaca-se também a superioridade masculina de participação nas lutas e artes marciais tendo um percentual de 70,0%.

Desde os primórdios, principalmente atrelado à supremacia masculina, a relação de gênero sempre foi favorável aos homens em virtude principalmente das características físicas que possivelmente ao longo do século desenvolveram diversas culturas que colocavam a mulher, em segundo plano. (MOLINEIRO, Vol.9, n.2, p. 157, 2010).

Com a mudança e evolução do pensamento da sociedade, com as mulheres obtendo seus direitos e ocupando diversos cargos e profissões que antigamente seria impensável que fossem ocupados por elas, em um estudo feito por Powell (2014) onde o mesmo, cita o Bureau de Estatísticas do Trabalho dos EUA, o qual é uma agência do governo americano encarregada de coletar e divulgar uma série de dados econômicos e de emprego, que diz que o número de mulheres em cargos de gestão aumentou de 17% em 1971 para 51,4%. Na luta e artes marciais isto não é diferente, com a quebra de paradigmas na participação das lutas, as mulheres vêm ganhando cada vez mais espaço no esporte, tendo mais ascensão e visibilidade pela mídia e sendo mais respeitadas pela quebra de crenças sexistas que limitavam o acesso da mulher a certas modalidades esportivas. A partir disso Lessa et al. (2007) discorrem, que há uma busca cada vez maior por parte das mulheres por práticas desportivas, como as lutas ou na musculação.

Na tabela 3 abaixo, buscamos identificar a distribuição da amostra por regiões.

TABELA 3 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR REGIÃO

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
Serra Gaúcha e região	51	51,0%
Porto Alegre e região	49	49,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

Com relação à cidade e região em que os participantes residem, a região da Serra Gaúcha, teve mais predominância apresentando uma porcentagem de 51% (51), com a participação de grupos e entidades de Caxias do Sul, Farroupilha e Flores da Cunha e a região de Porto Alegre e região obteve uma porcentagem de 49% (49), com a participação de Grupos e entidades das cidades de Porto Alegre, Alvorada e Novo Hamburgo.

Com relação às idades dos participantes e o tempo de prática dos mesmos, segue distribuição conforme as tabelas 4 e 5 abaixo.

TABELA 4 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR IDADE

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
18 a 28 anos	40	40,0%
29 a 39 anos	32	32,0%
40 a 50 anos	18	18,0%
51 a 67 anos	10	10,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

TABELA 5 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR TEMPO DE PRÁTICA

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
5 meses a 5 anos	55	55,0%
6 a 11 anos	17	17,0%
12 a 17 anos	9	9,0%
18 a 22 anos	6	6,0%
23 a 30 anos	8	8,0%
31 a 39 anos	5	5,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

A idade dos participantes estava compreendida entre 18 e 67 anos, registrando uma média de 36,97 anos. Porém, a grande maioria dos participantes possui de 18 a 28 anos com um número total de 40 (40%) participantes e logo seguido por participantes de 29 a 39 anos com um total de 32 participantes (32%). Analisando de forma abstrata podemos observar que os praticantes mais novos mantêm uma prática regular da modalidade de capoeira, por um longo período de tempo. Observa-se que o maior número de participantes se refere a indivíduos jovens maiores de idade, até adultos, embora tenhamos números consideravelmente semelhantes entre as idades mais avançadas.

Considerando que a grande maioria dos participantes jovens a adultos, já iniciaram a modalidade ainda quando crianças ou adolescentes, pela análise da idade e do tempo de prática, a qual se refere à pergunta número cinco do questionário aplicado e a tabela cinco podemos verificar um início ainda precoce na modalidade, onde a janela de aprendizagem é muito grande.

Logo com a capoeira sendo uma mistura de luta, musicalidade, ritmo, cultura e lazer, esses diversos elementos propiciam um grande desenvolvimento de diferentes habilidades quando ainda jovens. De acordo com Silva e Damiani (2005), a prática da capoeira propicia o desenvolvimento de elementos estruturantes da motricidade humana, como a percepção, ritmo musical, visão periférica, noções de movimentos de ataque e defesa, juntamente com a parte cultural, social e afetivas.

De acordo com Seefeldt (1996), há poucas evidências de que há uma idade ideal para aprender habilidades específicas. Diante disso, existem diversos fatores (idade, maturação biológica, estatura) e uma combinação entre eles que determinam as condições de aprender fundamentos específicos das modalidades. Gallahue (1989) determina três estágios: o geral, o específico e o especializado, sendo o geral dos 7 aos 10 anos onde a criança aprende os movimentos sem especificação, de forma geral, tendo uma vivência. No específico, com crianças de 11 a 13 anos, ocorre a aprendizagem de algumas habilidades específicas e logo buscando a concretização de alguns padrões de movimentos, e a partir dos 14 anos, no estágio especializado, o adolescente poderá dedicar-se a um esporte determinado.

Bizzocchi (2013) em seu livro, fala a respeito sobre a importância da iniciação de jovens nos esportes, porém salienta que ao desempenhar o papel de educador é preciso oferecer as devidas oportunidades, no tempo certo, acrescentando ao acervo motor da criança um cabedal rico e variado.

A tabela 6 abaixo, buscou identificar qual a frequência de prática da capoeira por semana, dos integrantes da pesquisa.

TABELA 6 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR FREQUÊNCIA DE PRÁTICA

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
1x	26	26,0%
2x	40	40,0%
3x	24	24,0%
4x	3	3,0%
5x	3	3,0%
Sem treino	4	4,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

Analisando a frequência de prática semanal dos participantes do estudo, é possível observar que o maior número 40 (40%), se concentra em 2 vezes por semana, logo seguido por 1 vez e 2 vezes, com números relativamente parecidos, sendo eles respectivamente 26 (26%) e 24 (24%), e ficando por último as frequências semanais de 4 e 5 vezes, com 3 (3%) cada uma.

Considerando os números obtidos, podemos inferir que devido a ao tempo trabalho diário de cada indivíduo, o tempo dedicado a família, aos estudos e outros assuntos pessoais, podem interferir na frequência da prática da modalidade de capoeira. Analisando pelo lado mais científico, é possível entender que os maiores números obtidos na frequência de prática, sendo elas em ordem, 3, 1 e 2 vezes, pode estar ligado a pratica de um exercício físico, o qual está associado a diversos benefícios, incluindo a melhora na qualidade de vida.

Outro fator influenciador do número de frequência da prática, é que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para saúde e bem-estar, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) deve ser realizada para todos os adultos. Ainda uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes, considerando que a grande maioria das aulas de capoeira compreendem em 60 minutos

de aula, fazendo o cálculo (60x3), os números das frequências mais obtidas no estudo ficam entre os padrões mais expostos na mídia.

Juntamente com o tempo de prática (tabela 5) e a frequência semanal (tabela 6), podemos analisar a graduação dos indivíduos participantes, conforme a tabela 7 abaixo.

TABELA 7 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR GRADUAÇÃO

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
Aluno/iniciante	55	55,0%
Graduado	22	22,0%
Instrutor	11	11,0%
Professor	7	7,0%
Contra Mestre	3	3,0%
Mestre	1	1,0%
Mestre conselheiro	1	1,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

Conforme apresentado na tabela 7, podemos verificar a graduação dos participantes do estudo. Para uma melhor compreensão do nível dos indivíduos, foi feita uma separação pelo sistema de graduação, sendo ele dividido em: aluno/iniciante (cordas, crua, crua/verde, verde, verde/amarela, amarela, amarela/laranja, laranja e laranja/azul), graduado (corda azul), instrutor (cordas, azul/roxa e roxa), professor (cordas roxa/marrom e marrom), contra mestre (corda marrom/preta), mestre (cordas, preta e preta/branca) e por último mestre conselheiro (corda branca). Podemos observar que o maior número de participantes 55 (55%) da pesquisa se concentra na graduação de aluno/iniciante, seguido por 22 (22%) que são classificados como graduados e ficando por último com 1 (%), respectivamente cada uma das classificações, ficaram mestre e mestre conselheiro.

TABELA 8 – DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA COM RELAÇÃO AO PRIMEIRO CONTATO COM A CAPOEIRA

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
Academia	42	42,0%
Família	3	3,0%
Amigos	31	31,0%
Nas ruas	10	10,0%
Ambiente escolar	10	10,0%
Projetos sociais	3	3,0%
Universidade	1	1,0%
Total	100	100%

Fonte: Autor da pesquisa

A partir da distribuição da amostra conforme o primeiro contato com a capoeira, conforme a tabela 8, é possível verificar que 42 (42%) dos indivíduos ingressaram na modalidade a partir do ambiente da academia, logo seguido pelo fator amizade, onde 31 (31%) participantes iniciaram a mesma, por influência de amigos e ainda podemos citar que por último com apenas 1 (1%), teve o primeiro contato com a capoeira na universidade.

Diante dos dados obtidos, o perfil dos participantes foi: predominância do gênero masculino, com uma média de idade de 36,97 anos, os quais tem um tempo de prática com média de 4,2 anos. Já a maior frequência semanal obtida foi de 2x por semana e quanto ao nível de graduação, as mais representativas foram alunos/iniciante e graduado..

### **3.2. Fatores motivacionais**

Neste segundo momento, vamos abordar questões relacionadas às motivações e aos fatores que influenciam na prática da capoeira. Foram analisados tópicos como, o que mais lhe motivava na iniciação da modalidade, qual fator leva mais em consideração para seguir com a prática, ao escolher uma filiação (grupo/entidade) o que mais leva em conta e por último qual o significado de capoeira na sua vida.

Diante dos dados obtidos devemos entender que a busca por qualidade de vida, de uma maneira geral, tem feito com que muitas pessoas procurem alternativas para se exercitar. Entre 1970 e 1980, a criação da ginástica aeróbica e a popularização da prática

de exercícios físicos fizeram com que o número de praticantes em Academias aumentasse significativamente (GUISELINI, 2006). Desde então as academias vem crescendo, com lugares cada vez maiores e mais chamativos, oferecendo diversas modalidades, sendo cada vez mais comum as academias em todo o país, ainda de acordo com Santana (2012), a grande crescente do número de praticantes levou a uma expansão significativa econômica no segmento fitness.

Nesse sentido com o passar dos anos, com crescimento das academias e com a facilitação o do acesso, a modalidade foi se expandindo. Paralelamente com os centros de treinamentos, clubes onde tinham as academias, começaram a surgir diversos ginásios destinados à prática de artes marciais, dança, ginástica rítmica, natação, que passaram a ter a denominação de academia (SANTANA, 2012). Com essa mescla de diversas atividades no mesmo local, os gestores dos mesmos, começaram a investir em estratégias de marketing para atrair os indivíduos a praticarem diversas modalidades, criando planos e fidelizações mais acessíveis.

O composto promocional é, portanto, o conjunto dos instrumentos de marketing voltados para informar o cliente atual ou potencial sobre ofertas da empresa, motivá-lo a considerar essas como alternativas de compra e persuadi-lo a adquirir os produtos ou serviços da empresa como melhor alternativa para a realização de seus desejos ou o atendimento de suas necessidades (ROCHA, 1999, p.149).

Diante desse cenário é possível inferir que os 42 participantes da pesquisa, que tiveram seu primeiro contato com a capoeira pela academia, tiveram uma grande influência do marketing do próprio local, ou até mesmo por estar praticando a musculação e em algum momento, se depararem com a modalidade de capoeira sendo executada no mesmo ambiente.

Seguido por 31 (31%) indivíduos, o fator da amizade foi o segundo que mais teve influência para o primeiro contato com a capoeira. De acordo com Cardoso et al. (2007) eles afirmam que a relação da adesão da prática da atividade física, está muito ligada com os relacionamentos interpessoais, logo praticando a modalidade em um local onde já tenha amigos ou também se faça outras. Em um estudo realizado por Soares et al. (2014) para verificar os fatores motivacionais para a prática de capoeira, tendo 32 indivíduos participantes, com idade entre 14 e 50 anos, verificou que os resultados indicaram, que dentre os fatores motivacionais lazer, saúde e competição, o que mais se destacou

foi o lazer com 62%, chegando a conclusão que o participantes, buscam a pratica para ter relações interpessoais, buscar novas amizades, além de visar a interação social e diversão.

Buscando identificar quais as principais motivações pelas quais os participantes iniciaram a prática da modalidade de capoeira, foi feita a seguinte questão, QUANDO VOCÊ INICIOU A PRATICAR A MODALIDADE DE CAPOEIRA O QUE MAIS LHE MOTIVAVA? Os respectivos resultados se encontram abaixo no gráfico 1.

TABELA 9 – PRINCIPAL MOTIVAÇÃO QUANDO INICIOU A PRÁTICA

	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
Melhorar a técnica	27	26,2%
Estar com amigos	50	50,5%
Liberar energia e estar fisicamente ativo	39	37,9%
Manter a saúde e adquirir hábitos saudáveis	44	42,7%
Praticar o esporte de maneira competitiva	29	28,2%

Fonte: Autor da pesquisa

Conforme apresentado no gráfico 1, onde os participantes podiam escolher mais de uma opção de resposta, podemos verificar que o principal fator que influenciou na iniciação da prática da modalidade de capoeira é a questão de estar com amigos, respectivamente com 52 respostas (50,5%), seguido por manter a saúde e adquirir hábitos saudáveis, com 44 respostas (42,7%) e ainda com o menor número de respostas 27 (26,2%), o fator de melhorar a técnica. E ainda com respostas as quais não tinham a opção de escolha, surgiram respostas como: “filosofia de vida”, “paixão desde o primeiro momento”, “beleza dos movimentos e liberdade de executa-los” e “aprender acrobacias”.

Corroborando com os resultados achados na pesquisa em que estar com amigos foi o principal fator para iniciar na modalidade, um estudo realizado por Schwenck et al.

(2011) com 33 indivíduos de ambos os gêneros, entre 18 e 48 anos, praticantes de capoeira, onde foi aplicado um questionário com 5 perguntas, na qual uma delas, verificou que o principal motivo para a prática da modalidade é a amizade.

Os amigos específicos e a aceitação da maioria dos pares promovem o desenvolvimento do crescimento e bem-estar, ajudando os jovens a se tornarem menos egocêntricos e mais sintonizados com os outros. Além disso, a amizade e a aceitação podem ter importâncias distintas e comuns no desenvolvimento dos jovens. Uma amizade íntima pode compensar os efeitos negativos da rejeição pelo grupo, Hernandez (2019).

Com os indivíduos tendo amizades, que praticam a mesma modalidade, no mesmo local, ou em diferentes locais, o engajamento com a mesma se torna maior, tendo maior prazer para a prática e mais desafios internos, que ajudam a aprimorar as capacidades físicas, logo tendo mais motivações (Ullrich-French & Smith, 2006).

Além das amizades com principal influência na iniciação da prática, o segundo fator mais escolhido foi manter a saúde e adquirir hábitos saudáveis, seguindo o panorama da prática por saúde, um estudo realizado na cidade de Curitiba no Paraná, feito por Fagundes (2015), analisando 55 corredores de rua, sendo 30 homens e 25 mulheres, com faixa etária entre 25 e 59 anos, com o objetivo de identificar os fatores motivacionais que levam a prática da atividade e posteriormente identificar algumas possíveis barreiras que podem ser encontradas pelo praticante. Verificou-se que o fator motivacional que mais teve influência foi a saúde, seguido por condicionamento físico e por último com menor relevância foi o fator status.

Em outra uma pesquisa feita por Romero et al. (2017) realizada para identificar os principais fatores que motivam alunos dos Projetos de Extensão da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas a praticarem atividade física, onde foram avaliados 173 sujeitos, entre 18 e 40 anos, de ambos os sexos, que praticam as diferentes modalidades oferecidas pelo projeto, tendo como principal resultado verificou-se que buscam a prática principalmente pela busca pela saúde e lazer.

Atualmente a grande busca pela atividade física, movida pela prática como saúde, está ligada principalmente ao aspecto como a diminuição do risco de doenças crônicas e psicossociais, como a depressão e a ansiedade, além da atividade física atuar de diversas

formas, em questões sociais, emocionais, intelectuais e físicas (DANTAS; BEZERRA; MELLO, 2009).

Diante dos estudos acima citados e da análise dos resultados do respectivo estudo, podemos entender que as amizades tem grande influência no esporte, sendo importante no âmbito social, emocional e afetivo, trazendo benefícios com relação a motivação, o prazer pela prática e ainda no aprimoramento das capacidades físicas. Já o aspecto saúde também se encaixa, com benefícios tanto na parte física, com a diminuição e prevenção de doenças crônicas, mas também no tratamento e combate a depressão e ansiedade.

Para a análise das possíveis influências e motivos que levam os indivíduos, a seguirem praticando a modalidade de capoeira, a seguinte questão foi feita: “ENTRE OS FATORES ABAIXO, QUAL VOCÊ MAIS LEVA EM CONSIDERAÇÃO PARA SEGUIR COM A PRÁTICA DA MODALIDADE?”, abaixo segue o gráfico 2, com os resultados encontrados

TABELA 10 – INFLUÊNCIAS QUE LEVAM A PERMANENCIA NA MODALIDADE

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
Status	4	3,9%
Condicionamento físico	43	41,7%
Liberação de energia	21	20,3%
Aperfeiçoamento técnico	46	44,7%
Afiliação	29	28,2%
Saúde e bem estar	75	72,8%

Fonte: Autor da pesquisa

Procurando identificar os motivos pelos quais os participantes mantinham prática a modalidade de capoeira, foram analisados fatores como: status, condicionamento física, liberação de energia, aperfeiçoamento técnico, afiliação e saúde e bem estar. A partir do respostas obtivemos resultados expressivos e importantes quando pensados para entender as reais motivação de seguir na prática.

Dentre esses resultados, os mais expressivos, foram: se mantinham primeiramente por saúde e bem estar com 75 (72,8%) de repostas, e seguido por aperfeiçoamento técnico com 46 (44,7%). E ainda podendo citar como o fator menos importante, o status o qual teve apenas 4 (3,9%) de respostas.

Os dados obtidos na pesquisa vão ao encontro dos resultados apresentados por Silva (2018), onde o estudo também abordou os diferentes aspectos motivacionais que influenciam na adesão a capoeira, participaram da amostra 26 sujeitos com idades entre 18 e 55 anos de ambos os sexos, praticantes de capoeira em 2 projetos sociais, no estudo realizado em Uberlândia, a categoria saúde teve o maior grau de importância e seguido também pela categoria de status com menor relevância.

E ainda confirmando com o artigo de Nacif e Moraes (2009), onde buscaram identificar os fatores motivacionais para a prática da capoeira, que teve com resultado que prática como saúde é também um dos principais fatores motivacionais que estimula a prática da capoeira. Isso mostra uma grande evolução na preocupação geral com a saúde e ainda no combate contra o sedentarismo através da prática de uma atividade física, logo existindo muitas vidências sobre os diversos benefícios proporcionados pela atividade física à saúde, de acordo com alguns estudos recentes, relatam que a prática de regular de atividades e exercícios, são capazes de retardar o desenvolvimento e progresso de doenças crônicas e ainda preservar o funcionamento físico (SILVA LJ, et al., 2012)

Como também o estudo realizado na cidade de Curitiba no Paraná, feito por Fagundes (2015), teve resultados semelhantes, ele analisou 55 corredores de rua, sendo 30 homens e 25 mulheres, com faixa etária entre 25 e 59 anos, com o objetivo de identificar os fatores motivacionais que levam a prática da atividade. Verificou-se que o fator motivacional que mais teve influência foi a saúde e por último com menor relevância foi o fator status.

Posteriormente, como o segundo fator de mais influência na manutenção da prática é o aperfeiçoamento técnico, esse resultado corrobora com os achados de Campos, Vigarrio e Lurdof (2011), onde teve o objetivo de identificar o quanto os fatores motivacionais determinam a permanência de jovens atletas no voleibol de alto nível, onde o estudo teve a participação de 96 atletas, sendo 46 do sexo feminino e 50 do sexo masculino, foi usado a Escala de Motivos para a Prática Esportiva (EMPE), chegando à

conclusão que entre os fatores que mais motivam os atletas, fica em primeiro lugar o aperfeiçoamento da técnica.

Bem como o estudo de Silva e Santos (2015), que buscou identificar quais os fatores motivacionais para prática do jiu-jitsu, o qual verificou-se que melhorar as habilidades técnicas é o fator mais motivante.

Observando os resultados obtidos no estudo e em outras pesquisas, é possível perceber que a modalidade não é praticada como fim de competir, sem muitas pretensões relacionadas a um grande reconhecimento externo, porém o ambiente interno dos próprios locais, as amizades, com os treinamentos do dia-a-dia, propiciam a busca por uma evolução técnica constante, e ainda Silva et al. (2009) indica que, fatores como saúde e aperfeiçoamento técnico fazem parte dos motivos mais importantes para os praticantes de uma modalidade esportiva.

Visando identificar os principais motivos e influências que levam em consideração para a escolha de uma filiação (grupo/entidade), o seguinte questionamento foi feito: “AO ESCOLHER UMA FILIAÇÃO, O QUE VOCÊ MAIS LEVA EM CONSIDERAÇÃO?”, onde os praticantes poderiam escolher mais uma alternativa de reposta, conforme apresentado no gráfico 3 abaixo.

TABELA 11– PRINCIPAIS CONSIDERAÇÕES AO ESCOLHER UMA FILIAÇÃO

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
Metodologia	40	38,8%
Professor/mestre	55	53,4%
Ambiente agradável	41	39,8%
Amizades	59	57,3%
História/legado	24	23,3%
Disciplina/seriedade	41	39,8%
Ideologia/tradição	22	21,4%
Conceito de “família” criado	35	34,0%
Respeito entre os integrantes	54	52,4%

---

Fonte: Autor da pesquisa

Conforme os dados obtidos e apresentados no gráfico 3, três fatores apresentaram mais relevância, sendo eles em ordem decrescente, amizades com um número mais expressivo 59 (57,3%), seguido pela influência do professor/mestre, como fator intermediário 55 (53,4%) e com resultado parecido o último fator com mais influência, sendo o respeito entre os integrantes 54 (52,4%). Ainda podendo citar que os motivos que menos tem relevância na escolha de uma filiação são, a ideologia/tradição do grupo ou entidade com 22 (21,4%) e história/legado dos grupos apresentando percentual de 24 (23,3%).

Os resultados obtidos na pesquisa vão ao encontro, com o estudo de Soares et al. (2014), onde os resultados que dentre os fatores motivacionais lazer, saúde e competição, o que mais se destacou foi o lazer com 62%, chegando à conclusão de que os praticantes da capoeira visam interação social, buscam estar com as amizades no momento da prática da modalidade e ainda de acordo com Cardoso et al. (2007) eles afirmam que a relação da adesão da prática da atividade física, está muito ligada com os relacionamentos interpessoais, logo praticando a modalidade em um local onde já tenha amizades ou também se faça outras, assim tendo uma forte relação com o terceiro fator mais respondido na pesquisa, o respeito entre os integrantes.

Já em contrapartida com os resultados obtidos no estudo, a pesquisa realizada por Pinto e Costa (2016), a qual teve a participação de 101 indivíduos, tendo como objetivo identificar a motivação existente entre homens e mulheres para a prática do taekwondo, em Belo Horizonte, tendo como resultados que os fatores ligados à amizade e lazer mostram-se como menos importantes dentre os aspectos motivacionais analisados (competição, saúde, lazer, amizades).

Seguindo para o segundo motivo que mais levam em consideração para a escolha da filiação, sendo o professor/mestre, considerando que o mestre e o professor são figuras centrais, do processo de transmissão dos ensinamentos, além ser um exemplo a ser seguido, pelo seu tempo de prática e graduação.

O professor é aquele que não apenas apresenta os conceitos. É também alguém que, além de explicitar a atividade criativa da filosofia, encoraja e estimula os estudantes a reelaborarem criativamente estes conceitos apresentados e espera também que eles criem os seus próprios conceitos... O mestre é aquele que estimula seus discípulos a que eles próprios descubram seu jeito de usar as técnicas transmitidas, imprimir sua “assinatura” na forma de usar os golpes, sempre com legitimidade, autenticidade, autonomia. O bom mestre deseja que seu discípulo não fique preso a ele para sempre, na verdade, se possível que ele aprenda e se torne um mestre, ou seja, que ele dê continuidade nessa tarefa que é educar, Fernandes (2019).

Nesse sentido o mestre e o professor não se limita a ensinar somente um conteúdo, ele vai usar diferentes fundamentos, conhecimentos para ensinar coisas muito mais profundas aos seus alunos, além de desenvolver a autonomia deles e a capacidade de eles mesmos aprenderem com si próprios, buscando respostas, saídas, suas e para as diferentes adversidades, indo de encontro com Rancière (2010), que divide a mestria em duas vertentes, considera papel do mestre emancipador orientar seu discípulo a utilizar a sua inteligência para, a partir dela, traçar seus objetivos e seus caminhos.

A partir dos resultados da pesquisa e dos fatores apresentados, o professor e/ou mestre, tem papel fundamental, na escolha da escolha da filiação, ele sendo esse principal mediador e influenciador no ensino da modalidade, sendo um exemplo, aquele que vai apresentar as ferramentas para os alunos, explicar como cada uma delas pode ser usada, como funcionam melhor, mostrar meios de como criar estratégias de como se defender, além de ser uma das principais figuras do grupo ou entidade.

Ainda no estudo por realizado por Chaveiro, Correia e Cruz (2014), é possível observar que os resultados obtidos apontam a importância dos professores como figuras transformacionais, dirigindo as suas ações para a motivação, promovendo o sucesso e o esforço contínuo, confiança, respeito e sucesso. Corroborando com os achados na pesquisa que o professor/mestre é um dos principais fatores influenciadores na escolha de uma filiação.

Finalizando esta última divisão que caracteriza os aspectos relacionados as principais motivações, a última pergunta do questionário foi: “QUAL O SIGNIFICADO DE CAPOEIRA NA SUA VIDA?”, com os respectivos resultados obtidos sendo apresentados no gráfico 4 abaixo.

TABELA 12– SIGNIFICADO DA CAPOERIA NA VIDA DOS PARTICIPANTES

	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PORCENTAGEM</b>
Esporte	75	72,8%
Lazer	32	31,1%
Cultura	64	62,1%
Dança	13	12,6%
Música	27	26,2%
Luta	63	61,2%

Fonte: Autor da pesquisa

A capoeira considerada uma mistura de dança, luta, jogo e apropriação cultural, hoje misturada é praticada de diferentes formas sistematizadas, em academias, projetos sociais, clubes e escolas, sendo seus participantes tendo diversas faixas etárias. É uma arte que envolve não somente o físico de um atleta, mas também toda uma parte artista, por possuir em sua essência cantigas e os instrumentos que são utilizados para a prática tendo em vista que a capoeira é uma arte muito subjetiva, seja por movimentos, golpes, história ou até mesmo pelas suas músicas, a mesma pode ter diferentes significados na vida das pessoas. Portanto, com o objetivo de entender esse significado na vida dos indivíduos participantes da pesquisa, conforme o gráfico 4, a questão tinha opções de resposta como, esporte, lazer, cultura, dança, música e luta.

A partir das respostas foram obtidos os seguintes resultados na pesquisa, o significado mais evidenciado foi a capoeira como forma de esporte 75 (72,8%), seguido com resultados parecidos, de cultura 64 (62,1%) e como luta 63 (61,2%). Corroborando com o estudo realizado por Schwenck et al. (2011), onde foi feita uma questão semelhante, “o que é capoeira para você?”, logo sendo obtido como o segundo principal resultado o significado como jogo de capoeira, que foi categorizado como esporte. A “esportivização” da modalidade de capoeira começou por volta de dos anos 30, onde Capoeira (1992) diz que por volta de 1930 a lei que proibia a sua prática foi revogada,

assim abriram-se as primeiras academias em Salvador logo a capoeira saindo das ruas e sendo praticada em lugares fechados.

Ainda os estudos de Santos e Palhares (2010), Mello et al. (2010) e Pasqua, Bortoleto e Paoliello (2012), também colocam as categorias esportes e luta como mais evidenciadas, podendo ser relacionadas pela associação que ocorre por meio de práticas esportivas e pelo desenvolvimento das qualidades físicas básicas. Observando que entre os resultados mais encontrados no estudo, as categorias, esporte (1º) e luta (3º), essa perspectiva, a capoeira se demonstra como uma atividade regrada, institucionalizada e competitiva, de espírito competitivo derivado do elemento luta (PASQUA; BORBOLETO; PAOLIELLO, 2012).

Além do caráter esportivo e de luta, a capoeira é cultura, a partir de que a lei de 1930 foi abolida, e com o passar dos anos a capoeira vem crescendo cada vez mais, sendo objeto estudo, arte marcial, pratica de atividade física e ainda vem sendo ensinada nas escolas, uma das maiores evidências que mostra isso foi o registro da Capoeira em 2008, como bem da cultura imaterial do Brasil sendo o mesmo indicado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN/MinC), o qual é órgão do Ministério da Cultura (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Ao encontro disso, o estudo de Noronha e Pinto (2004), mostra que a categoria cultura se destaca ao questionamento de o que é capoeira. Diante dos resultados encontrados, é possível verificar que ao iniciar na modalidade o fator da amizade é o determinante, logo para seguir a prática o que mais representativo foi a busca pelo bem estar e saúde. Já com relação a escolha da filiação, grupo ou entidade o fator mais identificado foi com relação as amizades, mas também podendo citar a escolha do grupo pela figura do mestre/professor, com números parecidos. E por último quando questionados sobre o significado da capoeira em suas vidas, o mais evidenciado foi a capoeira como forma de esporte.

#### **4. CONCLUSÃO**

O presente estudo respondeu aos propósitos elencados no início do processo de investigação, sendo o objetivo geral verificar os fatores motivacionais que levam adultos adeptos de capoeira a praticarem a modalidade, bem como os objetivos específicos que

foram: verificar se há influência do convívio social que o praticante tem para a escolha da modalidade, verificar se os praticantes buscam a Capoeira por questões de saúde e ainda verificar até que ponto a Capoeira, enquanto atividade de lazer e expressão cultural influencia na adesão a essa luta.

Conforme observado nas respostas dos integrantes dos grupos, é possível verificar que 42% dos indivíduos ingressaram na modalidade a partir do ambiente da academia, logo seguido pelo fator amizade, onde foi obtido um valor de 31%, porém quando questionados sobre qual o principal fator que influenciou na iniciação da prática da modalidade de capoeira, o fator de estar com amigos, com respectivamente com 52 respostas (50,5%), foi o que mais se evidenciou e ainda com um número expressivo, manter a saúde e adquirir hábitos saudáveis, com 44 respostas (42,7%), ficou como o segundo motivo que mais influenciou no início da prática encontrados no gráfico 1. Indo ao encontro disso foi possível observar que o principal fator para a escolha da filiação conforme o gráfico 3, o motivo das amizades com um número mais expressivo 59 (57,3%) foi o mais encontrado. Já para manter a prática da modalidade de capoeira o fator mais encontrado foi por saúde e bem estar respectivamente com 75 respostas (72,8%) de acordo com o gráfico 2. E por último buscando compreender o significado da capoeira na vida dos participantes foi possível observar que a capoeira como forma de esporte 75 (72,8%), teve mais representatividade, porém destacando que, cultura com 64 (62,1%) e como luta com 63 (61,2%) tiveram grande relevância.

Tendo em vista que esta pesquisa se limitou apenas aos grupos e entidades localizados na região da Serra Gaúcha e Porto Alegre e entornos provoca-se o aparecimento de outros estudos aplicados na Capoeira compreendidos na região sul do Brasil. É de se observar também, uma maior participação de indivíduos do sexo masculino visto que ainda há ainda paradigmas da sociedade a ser quebrados. Outro fator limitante foi que o questionário não pode ser aplicado presencialmente, logo podendo surgir dúvidas nos participantes. O aumento do tamanho da amostra também pode colaborar para uma maior identificação dos fatores, além de aplicação dos estudos em mais localidades e mais grupos de Capoeira. E ainda do nível regional abordado neste estudo, outras pesquisas podem ainda compreender mais a nível estadual e nacional.

Os resultados obtidos no presente estudo colaboram para construção de um programa de treinos relacionadas a modalidade, logo que entendendo os reais motivos sejam eles por atividade física (saúde, bem estar), aperfeiçoamento da técnica (defesa pessoal), amizades (lazer) ou por uma forma de manifestação cultural é possível aumentar as possibilidades de ingresso e permanência dos mesmos nesta prática, além de se tornarem importantes informações para a escolha e desenvolvimento das atividades nos treinos para o envolvimento dos alunos.

## 5. REFERÊNCIAS

BIZZOCCHI, Carlos. **O Voleibol de Alto Nível: da Iniciação à Competição**. Editora Manole, 2013.

CAMPOS, Livia Tavares da Silva; VIGARIO, Patrícia dos Santos; LURDOF, Sílvia Maria Agatti. **Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte (Impr.), Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 303-317, June 2011

CARDOSO, AS et al. **Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico**. *Movimento*, Porto Alegre, n. p.225-239, 14 out. 2007.

CAPOEIRA, Nestor. **Capoeira os fundamentos da malícia**. 5º ed. Rio de Janeiro, Record 1992.

CHAVEIRO, A.; CORREIA, J.; CRUZ, P. **Estilos de liderança e comunicação dos treinadores de futebol**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, año 19, n. 198, nov. 2014.

DANTAS, E. H. M.; BEZERRA, J. C. P.; MELLO, D. B. **Fitness Saúde e Qualidade de Vida**. In: Personal Training & Condicionamento Físico em Academia. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2009. p. 297-335.

DE OLIVEIRA SILVA, Heitor; DOS SANTOS, Ana Raquel Mendes. **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO JIU-JITSU**. 2015

DOSIL, J. **Motivación: motor del deporte. Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid: McGrawHill. 2004.

FAGUNDES, Fagner Wagner. **Fatores motivacionais em corredores de rua**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

FALCÃO, José Luiz Cirqueira. **O Jogo da Capoeira em jogo**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 27, n. 2, p. 59-74, 2006

FARIAS R.C.; Goellner, S.V. **A capoeira do mercado modelo de salvador: gestualidades performáticas de corpos em exibição**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. Vol.21. Núm.2. p.143-155. 2007

FERNANDES, Felipe. **Desafiando os problemas: um diálogo entre filosofia, educação e artes marciais**. *Revista Ítaca*, n. 34, p. 145-170, 2019. Disponível em:<https://revistas.ufrj.br/index.php/Itaca/article/view/28182/18355>.

GALLAHUE, D. L. **Understanding motor development: infants, children, adolescents**. 2.ed. Indianapolis, Brown & Benchmark Publi-shers, 1989.

GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2006.

GUISELINI, M. **Aptidão Física Saúde Bem-Estar. Fundamentos Técnicos e Exercícios e Exercícios Práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

HERNANDEZ, José Augusto. **PSICOLOGIA POSITIVA DO ESPORTE**. 2019.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **Pesquisa nacional por amostras de domicílios**. Práticas de esporte e atividade física, 2015.

LESSA, P.; OSHITA, T. A. D.; VALEZZI, M. **Quando as mulheres invadem as salas de musculação: Aspectos Biossociais da musculação e da nutrição para mulheres**. Revista Iniciação Científica Cesumar, Maringá, v. 9, n. 2, p. 109-17, 2007

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. 5 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

MELLO, André da Silva et al. **A construção da diferença: rivalidade e violência entre os grupos de capoeira de Piúma/ES**, Goiânia, v. 13, p. 1-17, 2010.

MOLINERO, Miriam; STILBEN, Cristina; TELLES, Silvio. **WOMEN & MUAY THAI: A REPORT OF ONE OF THE PIONEERS OF RIO DE JANEIRO**. 2010.

NACIF, C, Moraes, J. M. **Fatores motivacionais para a prática de capoeira**, Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Num. 135. 2009.

NORONHA, Flavia Dayana; PINTO, Rubia-Mar Nunes. **Capoeira nas Aulas de Educação Física: Uma Proposta de Intervenção. Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, p. 123-138, 2004.

OLIVEIRA, Josivaldo Pires de; LEAL, Luiz Augusto Pinheiro. **Capoeira, identidade e gênero: ensaios sobre a história social da Capoeira no Brasil**. Salvador: EDUFBA, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação**. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer Porto, 2006.

Powell, G. N. (2014). Sex, gender, and leadership. In S. Kumra, R. Simpson & R. J. Burke (Eds.), *The Oxford handbook of gender in organizations* (pp. 249-268). New York, NY: Oxford University Press.

PASQUA, Livia de Paula Machado; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth. **Competições de capoeira: apontamentos preliminares sobre os jogos regionais realizados pela FECAESP e pela abadá-capoeira no Estado de São Paulo**, Goiânia, v.15, p. 272-550, 2012.

PINTO, S. DE A.; COSTA, G. D. C. **Motivação dos praticantes de Taekwondo: Estudo realizado em academias de Belo Horizonte**. RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 7, n. 27, p. 495-504, 25 jan. 2016.

RANCIÈRE, Jacques. **O mestre ignorante: cinco lições sobre a emancipação intelectual**. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2010.

REZENDEL, et al. **Effect of Physical Inactivity on Major Noncommunicable Diseases and Life Expectancy in Brazil**. J PhysAct Health.2015; 12(3):299-306.

ROCHA, A. CHRISTENSEN, C., **Marketing, Teoria e prática no Brasil**. 2. Ed. São Paulo: Atlas, 1999. 149p

ROMERO, B. F.; et al. **Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade**. Pensar a Prática, v. 20, n. 1, p. 73-87, mar. 2017.

ROUQUAYROL, M. Z.; FILHO, N. A. **Epidemiologia e saúde**. 5 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia Do Esporte**. 2.ed. São Paulo: Manole Ltda, 2008

SANTANA, L. C. **Gestão de academias e mercado de fitness no Brasil**. In: Gestão do Esporte no Brasil: desafios e perspectivas. 1. ed. São Paulo: Ícone Editora, 2012. p. 186.

SANTOS, Gilbert de Oliveira; PALHARES, Leandro Ribeiro. **A capoeira na formação docente de educação física**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 13, p. 1-14, 2010.

SCHWENCK, Fagner; REIS, Régis; RABELO, André. **MOTIVOS QUE LEVAM À PRÁTICA DA CAPOEIRA**. Buenos Aires: Efdeportes, 2011.

SEEFELDT, V. **“The concept of readiness applied to the acquisition of motor skills”**. In: smoll, F. L. & smith, R. E. (orgs.). **Children and Youth in sport – a biopsychosocial perspective**. Indianápolis, Brown & Benchmark Publishers, 1996.

SILVA, A. M., & Damiani, I. R. **Práticas corporais**. Florianapolis: Nauembla ciência & arte. (2005).

SILVA, Marcelo Henrique Pereira Gomes. **Fatores motivacionais que levam adultos a praticarem a capoeira.** 2018. 21 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Estatística) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

SILVA LJ, et al. **Association between levels of physical activity and use of medication among older women.** Cad. Saúde Pública. 2012; 28(3): 463-471.

SILVA, G. P. et al. **Motivos que determinam a prática da natação em adultos.** Rev. EFD esportes, v. 137, 2009.

SILVA, Marcelo Henrique Pereira Gomes. **Fatores motivacionais que levam adultos a praticarem a capoeira.** 2018. 20 f. Tese (TCC) - Curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

SOARES, I. DA S.; OLIVEIRA, E. S. DE; OLIVEIRA, L. S. DE; FONSECA, L. I. A.; SOUZA, S. A. R. DE. **Fatores motivacionais para prática da capoeira.** RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 8, n. 46, 7 ago. 2014.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. (Org.). **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ULLRICH-FRENCH, S., & Smith, A.L. **Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes.** Psychology of Sport and Exercise, 7, 193-214. 2006.