



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Physical Education and Sport Journal

[v. 16 | n. 2 | p. 29-37 | 2018]

RECEBIDO: 14-04-2018

APROVADO: 24-08-2018

ARTIGO ORIGINAL

Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó - SC

Factors of adherence and permanence of women in fighting in Chapecó - SC

DOI:

Deizi Domingues da Rocha¹, Adriana Zagonel¹, Sabrina Lencina Bonorino²

¹Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó)

²Instituto Federal do Paraná (IFPR)

RESUMO

A busca pela prática das mais diferentes atividades físicas vem aumentando com o passar dos anos, quer seja devido seus benefícios estéticos, relacionado à saúde ou à performance. Embora historicamente a presença masculina tenha representado uma hegemonia nas lutas, diferentes estudos têm investigado a relação entre as mulheres e a prática em diferentes modalidades. O objetivo do estudo foi investigar os fatores de aderência e permanência das mulheres praticantes de lutas em academias da cidade de Chapecó, Santa Catarina. Participaram da pesquisa 20 mulheres ($\pm 24,26$ anos), praticantes das lutas (Taekowndo, Muay-Tai, Capoeira, Boxe, Kung-Fu, Jiu-Jitsu e Caratê). O instrumento utilizado foi um questionário com perguntas abertas e fechadas, que buscavam investigar: motivação, modalidade praticada, tempo total e frequência semanal de prática. Para análise de dados utilizou-se estatística descritiva (análise de frequência e percentual). Como resultados, a busca por melhoria no condicionamento físico e estética são os motivos mais referidos para aderência às modalidades, enquanto 90% das mulheres investigadas referem que o aprimoramento técnico é o motivo que as leva permanecer na modalidade. Dentre as sete modalidades, o boxe é a modalidade mais praticada pelas mulheres, representando 35% da população total investigada, 70% delas praticam a modalidade de duas a três vezes por semana. Os principais motivos que levam as mulheres a praticarem lutas foi a busca por condicionamento físico e melhorias estéticas, sendo o boxe a modalidade mais praticada.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Artes Marciais; Mulheres.

ABSTRACT

The demand for the practice of the different physical activities has increased over the years, both for its aesthetic benefits, as those related to health or performance. Although historically the male presence has been hegemonic in fights, different studies have investigated the factors related to women's adherence to practice in different modalities. The aim of this study was analyze factors related to the adherence and permanence of women in fights/martial arts in the city of Chapecó, Santa Catarina. Twenty women (± 24.26 years old) practicing fighters (Taekowndo, Muay Tai, Capoeira, Boxing, Kung Fu, Jiu Jitsu and Karate) participated in this quantitative cross-sectional study. The instrument used was a questionnaire that aimed to investigate the motivation, modality practiced, total time and weekly frequency of practice. Descriptive statistics (frequency and percentage analysis) were used for data analysis. Improvements in physical performance and aesthetic question were the most mentioned reasons for adherence to modalities. Among the interviewees, 90% say that technical performance improvement is the main reason that leads them to remain in the modality. Boxing was the most practiced (35%), and 70% of the women surveyed practiced the modality two to three times a week. Physical performance and aesthetic improvements are among the main reasons that lead women to practice fights and the most practiced modality is boxing. Improving technical performance is the main reason for women to adhere to training.

KEYWORDS: Motivation; Martial Arts; Women.

INTRODUÇÃO

Embora historicamente a prática esportiva tenha sido marcada pela hegemonia masculina, os benefícios dos exercícios físicos na saúde da mulher vêm sendo reconhecida inclusive pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (LEITÃO et al., 2000). Além disso, a busca pela saúde, condicionamento físico e melhorias estéticas tem ganhado destaque principais motivos de adesão a prática de atividades físicas nas academias (ARAÚJO, 2011). Gonçalves (2012) e Santos e Knijnik (2006) são autores que referem que as lutas estão dentre as modalidades praticadas nas academias.

Historicamente as lutas eram reconhecidas enquanto território masculino (ELIAS; DUNNING, 1992), por muito tempo ao pensar na inserção das mulheres nesse cenário esportivo, havia resistência, baseada no discurso de que a luta poderia masculinizá-las. Segundo Goellner (2007) muitas são as vezes em que as práticas corporais e esportivas produzem efeitos, em que esses são usados para justificar a “inserção, adesão e permanência” de homens e mulheres nestas (p. 184). No entanto, nos últimos anos, a inserção das mulheres nas práticas de lutas representa, em certa medida, uma conquista muito importante para a relação e equilíbrio entre os gêneros (FERRAZ; ALMEIDA, 2012). Além disso, autores como Lessa et al. (2007) destacam que há uma busca cada vez maior por parte das mulheres por práticas desportivas, como, lutas ou musculação.

Diferentes autores vem investigando os motivos levam homens e mulheres a praticar atividade física (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010), frequentar academias de ginástica ou musculação (ALLENDORF; VOSER, 2012; ARAÚJO, 2011; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; LIZ et al. 2015), praticar Boxe (SILVA; CAVICHIOILLI; CAPRARO, 2015), Taekowndo (BALBINOTTI; BALBINOTTI, 2014; ROCHA, 2009), ou ainda investigando a motivação de mulheres para realizar atividades em academias (TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016), mas são escassos os que investigam a inserção da mulher na prática de diferentes lutas, com intuito de conhecer suas características desse grupo populacional, as motivações e interesses para a prática, fatores que podem fornecer instrumentos para pesquisadores, professores conhecerem o perfil desse grupo emergente, e possam sistematizar metodologias que tragam benefícios a qualidade de suas aulas e incentivar a elaboração de novos problemas de pesquisas.

Pois, a compreensão dos motivos que levam as mulheres a iniciarem e permanecerem praticando lutas, podendo trazer benefícios em diferentes dimensões, tais como para os mestres, professores e treinadores para a sistematização ou (re)organização de metodologias, com intuito de melhorar a qualidade de suas aulas e a formação de seus alunos.

Autores como Fernandes et al. (2015) e Ferraz e Almeida (2012) afirmam que há um aumento do número de mulheres adeptas a prática dessa modalidade enquanto atividade física e/ou exercício físico, lazer, formação para atleta, qualidade de vida, busca por segurança (defesa) e outras possibilidades. Assim, a partir desses apontamentos iniciais, essa pesquisa apresenta o seguinte problema: Como se dá a presença das mulheres na prática de lutas em academias na cidade de Chapecó - Santa Catarina (SC)?

MÉTODOS

Participaram do estudo 20 mulheres, com idade entre 18 e 36 anos ($22,6 \pm 3,72$), praticantes de lutas em academias de Chapecó (SC), selecionadas por conveniência, de maneira não probabilística. Os critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 18 anos e estar praticando lutas nas academias de Chapecó. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi elaborado um questionário com perguntas abertas e fechadas, com intuito de investigar os motivos de aderência e permanência que levaram as mulheres praticantes de nas lutas na cidade de Chapecó. Foi elaborado um inventário com 14 questões, abertas e fechadas, elaborado a partir da revisão de literatura acerca do tema, e validado por profissionais da área. O instrumento teve questões relacionadas ao tempo de prática, modalidade praticada, idade das mulheres, fatores motivacionais, dentre outros.

Na análise dos dados, fez-se uso da análise descritiva para caracterização da amostra, análise de frequências e percentual de ocorrência, no programa Excel 2013.

Inicialmente foi realizado contato por telefone com o representante do Conselho Regional de Educação

Física (CREF3/SC) de Chapecó para saber quais academias estavam regularmente credenciadas e que possuíam lutas/marciais dentre as modalidades ofertadas. Dentre as credenciadas e facilmente identificadas pela razão social, sete academias ofertavam lutas com mulheres matriculadas em nas modalidades.

Após realizada a identificação das modalidades ofertadas e seus respectivos horários, foram agendadas as visitas às academias, somente depois de realizado contato com os representantes das academias para explicação do estudo e assinatura do termo de aceite, manteve-se contato com as mulheres que praticavam lutas na cidade de Chapecó. As coletas ocorreram no mês de outubro de 2016. Após explicação dos procedimentos do estudo para as interessadas em participar do estudo, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi entregue, em duas vias, para cada uma das interessadas em participar do estudo, após assinatura, o instrumento de pesquisa foi distribuído a cada uma das participantes.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra, idade, modalidade praticada, tempo de prática, prática semanal e se realiza outra prática físico/esportiva além das lutas/artes marciais.

Tabela 1. Caracterização dos sujeitos com distribuição de frequência referente a modalidade de luta/artes marciais praticada, tempo de prática total, prática semanal das modalidades praticadas e a prática de outra modalidade físico associada modalidade de luta/artes marciais de acordo com a faixa etária.

Características	Idade Média				Faixa Etária			
	24,26 (n=20)		18-22 (n=9)		23-27 (n=5)		≥28 (n=6)	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Modalidade praticada*								
Taekowndo	4	20	-	-	2	40	2	33
Muay Thai	6	30	1	11	3	60	2	33
Capoeira	1	5	-	-	-	-	1	17
Boxe	7	35	4	44	1	17	2	33
Kung Fu	2	10	2	22	-	-	-	-
Jiu-Jítsu	2	10	1	11	1	17	-	-
Caratê	2	10	2	22	-	-	-	-
Tempo de praticada modalidade								
< 6 meses	7	35	3	27	2	29	2	100
6 meses ≤ 1 ano	3	15	2	18	1	14	-	-
≥ do que um ano	10	50	6	55	4	57	-	-
Prática semanal								
2-3 vezes por semana	14	70	8	73	4	57	2	100
≥ a 4 vezes por semana	6	30	3	27	3	43	-	-
Realiza outra prática físico/esportiva								
Esportes coletivos	2	10	1	9	1	14	-	-
Atividades aeróbicas	4	20	1	9	3	43	-	-
Musculação	9	45	5	46	2	29	2	100
Pilates ou Yoga	2	2	18	-	-	-	-	-
Não	5	-	3	27	2	29	-	-

A idade média das mulheres praticantes de lutas na cidade de Chapecó é de 24,26 anos de idade ($\pm 3,72$; 18-36 anos). Ao observar a distribuição da faixa etária da população investigada, observa-se que a maioria das praticantes tem idade entre 18 e 22 anos, ou seja, cerca de 45% das investigadas. Por outro lado, 30% tem 28

anos ou mais e o público de menor concentração apresenta idade entre 23 e 27 anos, representando apenas 25% das investigadas (Tabela 1). Corroborando com os resultados apontados por Vieira e Biesek (2015), na cidade de Curitiba (PR), em que uma amostra composta por 25 sujeitos, apresentou idade média de $24,9 \pm 6,3$ anos e, como no presente estudo, o grupo populacional mais jovem representou maior proporção do que as demais. O que favorece a compreensão de que há uma presença significativa de adultos jovens praticando lutas (ESMERALDINO; GRAÇA; 2014).

Os dados apresentados na Tabela 1 indicam que o Boxe e Muay Thai são as modalidades mais praticadas pelas mulheres praticantes de lutas na cidade de Chapecó, sendo realizada por 35% e 30% das mulheres investigadas, respectivamente. Tal achado corroboram com os apontamentos descritos no estudo de Silva, Cavichioli e Capraro (2015) que investigaram os motivos de aderência e permanência de mulheres no boxe e constataram que a localização do espaço, a socialização e o ambiente são os fatores que levam a prática do boxe, mas os fatores estéticos, principalmente o alto gasto calórico, e o dinamismo das aulas são motivos relacionados as mulheres a permanecer realizando sua prática.

De modo geral todas as modalidades de lutas trazem benefícios para a saúde de quem pratica, seja ele físico ou psicológico. Ao se tratar do Jiu-Jítsu, os benefícios de sua prática são referidos às diferentes fases da vida (SILVA; SILVA; ESPÍNDOLA, 2015). No entanto, deve-se atentar, pois, em muitas situações as reduções de peso podem estar associadas a dieta insuficiente, informação reforçada pelo estudo realizado por Sá et al. (2015), que investigaram atletas de Jiu-Jítsu, modalidade reconhecida por exigir trabalho de força e explosão, no qual o atleta pode gastar cerca de mil calorias em 90 minutos de sua prática, constataram que atletas dessa modalidade tem ingestão de macro, micronutrientes e hidratação inferior a sua necessidade. Ainda, Laiola et al. (2016) afirmam que atletas de Jiu-Jítsu e Muay Thai apresentam perda hídrica durante a sua prática, mas relata que seus percentuais não chegam a afetar o desempenho dos lutadores.

O Taekowndo foi praticado por 20% das investigadas, seguidos por Jiu-Jítsu, Kung Fu e Caratê, representando cada um, 10% da participação das investigadas. A modalidade com menor percentual de aderência dentre as mulheres foi a Capoeira, praticada apenas por uma das investigadas. O baixo número de praticantes de capoeira pode estar associado à falta de motivação dos mestres, da sociedade ou ainda as próprias mulheres que se auto subestimam e discriminam, por acreditar que tal modalidade pode torná-las menos femininas (FIGUERÔA; SILVA, 2014).

Para autores como Liz et al. (2015), há relação entre os motivos que levam praticantes de treinamento de força à idade dos praticantes, já no presente estudo ao observar as faixas etárias (Tabela 1), percebe-se que dentre as investigadas, 44% das mulheres mais jovens (18-22 anos) praticam Boxe. Conforme Mennesson (2000), “as lutadoras que começam o boxe após os 20 anos preferem o esporte enquanto atividade física, enquanto aquelas que começam mais cedo preferem o esporte competitivo”. No grupo investigado a Capoeira e o Taekowndo não possuíam praticantes nessa faixa etária.

Já 60% das mulheres com idade de 23 a 27 anos, praticam Muay Thai, nessa faixa etária não há praticantes de Capoeira e Caratê. Enquanto isso, os dados apontam que as mulheres com 28 anos ou mais estão concentradas entre as modalidades de Taekowndo, Muay Thai e Boxe, representam cada um 33%, uma das investigadas pratica Muay Thai e Boxe, enquanto a Capoeira é praticada por apenas uma das investigadas. Kung Fu, Jiu-jitsu e Caratê não são praticadas por nenhuma mulher dessa faixa etária.

Ao investigar o tempo total dedicado para a prática da modalidade, 50% das investigadas referiram praticar a mais de um ano, nesse item destaca-se uma das praticantes de Taekowndo que está na modalidade há 10 anos. Rocha (2009) afirma que no Taekwondo é comum observar a iniciação de sua prática por volta dos cinco anos de idade, e o fato de o Taekwondo ter se tornado uma modalidade olímpica, incentivou sua prática. Além disso, as dimensões saúde e prazer são os fatores que mais motivam os praticantes de Taekwondo, favorecendo que permaneçam por longos períodos e mais motivados nas atividades propostas (SAMPEDRO et al., 2014).

Outro ponto investigado foi a frequência semanal e horário da prática de lutas por parte das mulheres. Os dados na Tabela 1 indicam que a maioria das mulheres pratica de duas a três vezes por semana, representando 70% das mulheres investigadas. Além disso, as investigadas praticam lutas fora do horário comercial, sendo que, 90% delas praticam à noite, e 10% no primeiro horário da manhã, concentrado entre 6h30 às 7h. Além disso, pode-se observar que 85% das mulheres investigadas praticam outra modalidade físico/esportiva em conjunto

com as lutas, nesse ponto, destaca-se a prática da musculação, realizada por 45% das investigadas. Na Tabela 2, os motivos de aderência e permanência das mulheres à prática de lutas são apresentados.

Tabela 2. Distribuição de frequência dos motivos para aderência e permanência de mulheres à prática das lutas em Chapecó (SC) de acordo com a faixa etária.

Motivos	Idade		Faixa Etária					
	24,26anos (n=20)		18-22 (n=9)		23-27 (n=5)		≥28 (n=6)	
	n	%	N	%	n	%	N	%
Aderência								
Interesse pela modalidade e sua filosofia	7	35	3	33	2	40	2	33
Condicionamento físico	11	55	3	33	5	100	3	50
Saúde e qualidade de vida	5	25	3	33	-	-	2	33
Estética	11	55	4	44	4	80	3	50
Defesa pessoal	2	10	2	22	-	-	-	-
Não sabe	2	10	2	22	-	-	-	-
Permanência								
Condicionamento físico	10	50	1	11	3	60	6	100
Estética	7	35	1	11	2	40	4	67
Saúde e qualidade de vida	5	25	2	22	2	40	1	17
Aprimoramento de técnicas ou competição	18	90	9	100	3	60	6	100
Socialização	5	25	2	22	1	20	2	33
Defesa pessoal	4	20	2	22	2	40	-	-

No presente estudo, que buscou investigar os motivos de aderência e permanência das mulheres nas lutas na cidade de Chapecó indicam que os principais motivos de aderência mais evidenciados foram: condicionamento físico e a estética, enquanto o principal motivo de permanência referido por elas foi a busca por aprimoramento técnico, com intuito de competir ou não (Tabela 2).

Ao analisar as informações supracitadas, pode-se observar que enquanto os praticantes de diferentes modalidade físico esportivas buscam prioritariamente por saúde (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; ESMERALDINO; GRAÇA, 2014; LIZ et al., 2015; WONG, 2014), as mulheres, do presente estudo, que relatam buscar a prática de lutas motivadas principalmente pelos benefícios referente ao condicionamento físico e a estética, e as preocupações como saúde e estética foi referido por 25% das investigadas.

Autores como Deci e Ryan (2000) afirmam que há uma relação muito próxima e direta entre melhora do condicionamento físico e a saúde. A busca por melhorias no condicionamento também foi um importante elemento apontado por Liz et al. (2015), esse grupo populacional também destacou a prevenção de doenças, no estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008) praticantes de academia atrelaram a saúde o principal motivo alegado para permanência na modalidade.

O interesse na modalidade ou na sua filosofia motivaram 35% das mulheres investigadas. A busca de defesa pessoal foi referida por 10% das praticantes de lutas, e não saber alegar os motivos que as levaram para a prática da modalidade também foi referido por apenas 10% das investigadas.

No estudo desenvolvido por Liz et al. (2015) foi constatado que os motivos relacionados a prática de treinamento de força diferem de acordo com a idade dos praticantes. Corroborando com os achados do presente estudo, que constatou que o interesse entre elas muda de acordo com a faixa etária (Tabela 2). Dentre os principais motivos alegados para aderência das mulheres às modalidades de lutas, estão: 44% das mulheres mais jovens investigadas relataram buscar inicialmente a prática das lutas, principalmente, devido as melhorias estéticas e 33% delas relacionaram o condicionamento físico, saúde e qualidade de vida e interesse na filosofia.

Já na faixa etária entre 23-27 anos o motivo relatado por todas foi o condicionamento físico, seguido por interesse em melhorias estéticas e o interesse na modalidade, respectivamente. Já nas mulheres mais velhas desse grupo populacional investigado, questões estéticas e relacionadas ao condicionamento físico são as mais relatadas, seguidas pelo interesse em saúde e qualidade de vida e na modalidade.

No entanto, ao observar os motivos de permanência das mulheres na modalidade os mesmos não são baseados em questões estéticas e relacionadas ao condicionamento físico, mas sim na busca do aprimoramento técnico. A maioria das mulheres investigadas, mais precisamente 90% delas alegam permanecer na modalidade devido o interesse de aprimorar as técnicas, com intuito ou não de competir (Tabela 2). Esmeraldino e Graça (2014) afirmam que o interesse pela modalidade está dentre os principais motivos que levam os sujeitos a praticarem as diferentes modalidades de lutas, corrobora com os achados do presente estudo.

Quadro 1. Os motivos de aderência e permanência de acordo com as modalidades.

Modalidades	Aderência	Permanência
Kung Fu	- Interesse na filosofia e/ou modalidade - Defesa pessoal	- Aprimoramento da técnica - Socialização - Defesa pessoal
Muay Thai	- Interesse na filosofia e/ou modalidade - Condicionamento físico - Estética	- Condicionamento físico - Socialização - Estética - Defesa pessoal - Aprimoramento da técnica
Boxe	- Interesse na filosofia e/ou modalidade - Condicionamento físico - Estética - Saúde e Qualidade de vida	- Condicionamento físico - Estética - Aprimoramento da técnica - Saúde e Qualidade de vida
Taekowndo	- Interesse na filosofia e/ou modalidade - Condicionamento físico - Saúde e Qualidade de vida	- Condicionamento físico - Socialização - Estética - Defesa pessoal - Aprimoramento da técnica - Saúde e Qualidade de vida
Jiu-Jítsu	- Condicionamento físico - Estética - Defesa pessoal - Saúde e Qualidade de vida	- Condicionamento físico - Socialização - Defesa pessoal - Saúde e Qualidade de vida
Caratê	-	- Aprimoramento da técnica - Socialização
Capoeira	- Condicionamento físico - Estética	- Condicionamento físico - Aprimoramento da técnica

Os motivos de aderência e permanência, referidos pelas mulheres praticantes de lutas, separados por modalidade, na Tabela 3 evidenciam que a relação entre a busca por condicionamento físico, fins estéticos e saúde são referidos tanto pelas praticantes de Boxe, quanto de Jiu-Jítsu. Já as praticantes de Muay Thai e Capoeira, relataram interesse na modalidade devido o condicionamento físico e estética e para as praticantes de Taekowndo a relação foi entre condicionamento físico e saúde. Deci e Ryan (2000) referem que essa relação está interligada e que os benefícios num dos itens interfere diretamente no outro.

As preocupações voltadas à defesa pessoal e o interesse na modalidade motivou as praticantes de Kung Fu. Já o interesse na modalidade e/ou em sua filosofia também atraiu as praticantes de Muay Thai, Boxe e Taekowndo, enquanto a defesa pessoal foi apontada enquanto importante fator de motivação para quem escolheu o Jiu-Jítsu.

Todas as modalidades que foram relacionadas ao condicionamento físico, saúde, tiveram esses termos relacionados dentre os motivos de permanência. Dentre os motivos de permanência o Taekowndo e o Muay

Thai foram incluídos nos fatores estéticos e defesa pessoal, respectivamente.

Dentre as interessadas pela modalidade e/ou sua filosofia, todas apresentaram interesse no aprimoramento da técnica, também se mostraram interessadas nesse item, as praticantes de Capoeira e Caratê. Já o interesse em socialização emergiu dentre os interesses de permanecer praticando as seguintes modalidades: Kung Fu, Caratê, Muay Thai e Taekowndo, relatada enquanto um dos motivos de permanência na prática das lutas/artes marciais, apontada por 25% das investigadas.

Cabe destacar que o interesse na defesa pessoal nos motivos de permanência foi maior do que nos motivos de aderência (Quadro 1), e referida por praticantes de Kung Fu, Caratê, Muay Thai e Taekowndo. Assim como a socialização e defesa pessoal são categorias relatadas por um menor número de investigadas, representando 25% e 20%, respectivamente (Tabela 2). Há relatos na literatura de que a motivação para a prática de atividade física por não atletas observou que o fator social foi relatado pelos sujeitos que praticam atividades em acompanhados (GONÇALVES; ALCHIERI; 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que embora os estudos investigando as lutas em seus diferentes aspectos vem ganhando visibilidade no meio acadêmico, e que sua prática está em ascensão, estudos que investiguem os motivos de aderência e permanência de mulheres em diferentes modalidades são escassos. Pode-se perceber que condicionamento físico e estética foram os motivos de aderência e mais citados dentre as mulheres praticantes de lutas da cidade de Chapecó, enquanto os motivos de permanência foi a busca por aprimoramento técnico aliado ou não a competições.

Os achados do presente estudo favorecem a compreensão de que embora inicialmente as mulheres iniciem por interesses estéticos ou condicionamento físico, os objetivos propostos e as metodologias utilizadas favorecem a que diferentes mulheres adquiram maior interesse pelas técnicas das modalidades aliados a outras motivações como: melhorias estéticas, de condicionamento ou relacionados a socialização favoreçam a disseminação dessas modalidades.

Por fim, sugere-se a elaboração de novos estudos, com grupos maiores, com intuito de investigar se há diferenças estatísticas nas diferentes motivações que levam as mulheres a praticarem lutas, referente às modalidades, faixa etária os participantes de competição, tempo de prática, dentre outros fatores, a fim de possibilitar uma produção de conhecimentos mais específicos acerca da temática. Pois, a compreensão dos motivos que levam as mulheres a iniciarem e permanecerem praticando lutas, podendo trazer benefícios em diferentes dimensões, tais como para os mestres, professores e treinadores para a sistematização ou (re) organização de metodologias, com intuito de melhorar a qualidade de suas aulas e a formação de seus alunos.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D. E. B.; VOSER, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n. 170, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levam-a-academia.htm>>. Acessado em: 14 de abril de 2018.

ARAÚJO, A. C. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 16, n. 156, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/aderencia-e-permanencia-em-academias.htm>>. Acessado em: 03 de abril do 2018.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, Philadelphia, v. 11, n. 4, p. 227-68, 2000.

ESMERALDINO, H. B.; GRAÇA, R. L. A contribuição da mídia na adesão e aderência à prática de lutas

esportivas e artes marciais. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 18, n. 188, 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd188/a-midia-na-aderencia-a-lutas-esportivas.htm>>. Acessado em: 25 de novembro do 2017.

FERNANDES, V.; MOURÃO, L.; GOELLNER, S. V.; GRESPAN, C. L. Mulheres em combate: representação de feminilidades em lutadoras de boxe e MMA. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 6, n. 3, p. 367-76, 2015.

FERRAZ, S.; ALMEIDA, M. A. B. A inserção da mulher na arte marcial: o caso do Kung-Fu. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 166, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/a-insercao-da-mulher-na-arte-marcial.htm>>. Acessado em: 06 de fevereiro de 2018.

FIGUERÔA, K. M.; SILVA, M. M. Impressões femininas sobre a presença da mulher na Capoeira. **Revista da Asociación Latino Americana de Estudios Socioculturales del Deporte**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 16-31, 2014.

GOELLNER, S. V. Gênero e esporte na historiografia brasileira: balanços e potencialidades. **Revista Tempo**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 34, p. 45-52, 2013.

GONÇALVES, A. V. L. **As práticas corporais de lutas pela ordem do discurso científico da educação física**. 2012. 65f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) - Universidade Federal do Rio Grande, Pelotas, 2012.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico**, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 125-34, 2010.

LAIOLA, P. C.; BENETTI, M. V.; DURANTE, J. G.; FRADE, R. E. T.; VIEBIG, R. F. Perda hídrica e taxa de sudorese após o treino de muay thai e jiu-jitsu em uma academia de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 59, p. 562-7, 2016

LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L.; SILVEIRA, G. G.; CARVALHO, T.; FERNANDES, E. O.; LEITE, N.; AYUB, A. V.; MICHELS, G.; DRUMMOND, F. A.; MAGNI, J. R. T.; MACEDO, C.; ROSE, E. H. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Porto Alegre, v. 6, n. 6, p. 215-20, 2000.

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.

LIZ, C. M.; AZEVEDO, J. N.; VILARINO, G. T.; DOMINSKI, F. H.; ANDRADE, A. Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 13, n. 1, p. 61-7, 2015.

MENNESSON, C. 'Hard' women and 'soft' women: the social construction of identities among female boxers. **International Review for the Sociology of Sport**, Newbury Park, v. 35, n. 1, p. 21-33, 2000.

PINTO, S. A.; COSTA, G. C. T. Motivação dos praticantes de taekwondo: estudo realizado em academias de Belo Horizonte. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 7, n. 27, p. 495-504, 2015

ROCHA, J. M. **Motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo**. 2009. 44f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

SÁ, C. A. G.; BENNEMANN, G. D.; SILVA, C. C.; FERREIRA, A. J. C. consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos proteicos por atletas de jiu-jítsu. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 53, p. 411-8, 2015.

SAMPEDRO, L. B. R.; ROCHA, J. M.; KLERING, R. T.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 19-32, 2014.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SILVA, B. B. P. O.; CAVICHIOILLI, F. R.; CAPRARO, A. M. Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba - PR. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 27, n. 45, p. 124-37, 2015.

SILVA, T. E. L.; SILVA, M. G. G.; ESPÍNDOLA, W. C. F. Os benefícios do jiu-jítsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. **RIOS Eletrônica**, Paulo Afonso, v. 9, n. 9, p. 186-92, 2015.

SIMÕES, A. C.; CONCEIÇÃO, P. F. M.; NERY, M. A. C. Mulher, esporte, sexo e hipocrisia. In: SIMÕES, A. C.; KNIJNIK, J. D. (Org.). **O mundo psicossocial da mulher no esporte**: comportamento, gênero e desempenho. São Paulo: Aleph, 2004.

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

VIEIRA, A. C. S.; BIESEK, S. Avaliação do consumo de recursos ergogênicos nutricionais por praticantes de artes marciais em uma academia da cidade de Curitiba - PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 53, p. 454-62, 2015.

WONG, L. **Motivação a prática regular de atividade física**: um estudo com praticantes femininos de Aikido. Brasília: Centro Universitário de Brasília, 2014

Autor correspondente: **Deizi Domingues da Rocha**

E-mail: **dezirocha@unochapeco.edu.br**

Recebido: **14 de abril de 2018.**

Aceito: **24 de agosto de 2018.**

* * * * *