



CROSS TRAINING: PERCEPÇÕES DE PAIS E CRIANÇAS PRATICANTES DA MODALIDADE: ESTUDO PILOTO

CROSS TRAINING: PERCEPTIONS OF PARENTS AND CHILDREN THAT PRACTICE THE MODALITY: PILOT STUDY

-  **Alexsander O. Santos¹**
-  **Rodrigo Paiva²**
-  **Carlos H. O. Reis³**
-  **Alexandre F. Machado⁴**
-  **Ana Paula Lima-Leopoldo⁵**
-  **Ana Claudia S. Nascimento⁶**
-  **Danilo S. Bocalini⁷**
-  **Roberta L. Rica⁸**

Parecer de aprovação pelo comitê de ética: 6.334.134

Autor correspondente

Roberta L. Rica
 Rua Ludwik Macal 403, 101- Jardim da Penha, Vitória, Espírito Santo,
 Cep:2906030.
robertarica@gmail.com

¹Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Espírito Santo
 Vitória, ES, Brasil, alexsander.oliveira@edu.ufes.br



²Faculdade de Educação Física de Sorocaba
 Sorocaba, SP, Brasil, rodrigo@fefiso.com



³Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Espírito Santo
 Vitória, ES, Brasil, carloshenrique.or@gmail.com



⁴Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Espírito Santo
 Vitória, ES, Brasil, xdmachado@gmail.com



⁵Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Espírito Santo
 Vitória, ES, Brasil, ana.leopoldo@ufes.br



⁶Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Espírito Santo
 Vitória, ES, Brasil, nascimento.acs@gmail.com



⁷Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Espírito Santo
 Vitória, ES, Brasil, bocaliniht@hotmail.com



⁸Curso de Educação Física, Faculdade Estácio de Sá
 Vitória, ES, Brasil, robertarica@hotmail.com



Resumo

Introdução: Os efeitos positivos da prática de atividade física em crianças têm sido amplamente pesquisados com indicações para elaboração de vivências lúdicas e prazerosas.

Objetivo: analisar as percepções de pais e crianças praticantes da modalidade *cross training* (CT).

Metodologia: foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 10 crianças e 10 pais frequentadores de programa CT. As repostas foram transcritas, agrupadas por aproximação visando identificar as palavras mais representativas.

Resultados: para os pais a indicação de atividade física, saúde e qualidade de vida foram os principais motivos para colocarem o filho para praticar o CT. Para as crianças, ficar saudável, forte e emagrecer foram as únicas condições apresentadas, porém, realizar exercícios lúdicos, com barra, remo e bola foram atividades indicadas.

Conclusão: Notamos uma ênfase na busca pela saúde e qualidade de vida como principal motivo para escolha da modalidade pelos pais para participação das crianças no CT. As atividades lúdicas realizadas foram apontadas como as favoritas das crianças participantes que buscam ficar fortes e saudáveis com a prática.

Descritores: *Cross training*. *Cross fit*. Exercício. Crianças. Pais.

Abstract

Introduction: The positive effects of physical activity on children and adolescents have been widely researched, pointing out consistent indications significantly playful and pleasurable experiences.

Objective: to analyze the perceptions of parents and children who practice *Cross training*.

Methodology: semi-structured interviews were carried out with 10 children and 10 parents attending *cross training* (CT) program in training. For data analysis, the responses were transcribed, grouped by approximation in order to identify the most representative words.

Results: for parents, the indication of physical activity, health and quality of life were the main reasons for placing their child in CT. In relation to children, getting healthy, strong and losing weight were the only conditions presented, however, performing playful exercises, with barbell, paddle and ball were the most indicate activities.

Conclusion: we noticed an emphasis on the search for health and quality of life as the main reason for parents choosing the modality for their children's participation in CT. The playful activities carried out were highlighted as the favorites of participating children who seek to become strong and healthy through practice

Keywords: *Cross training*. *Cross fit*. Exercises. Child. Parents.

Cite como

Vancouver

Santos, AO, Paiva, R, Reis, CHO, Machado, AF, Lima-Leopoldo, AP, Nascimento, ACS, Bocalini, DS, Rica, RL. *Cross training*: percepções de pais e crianças praticantes da modalidade: estudo piloto. *Conscientiae Saúde* 2024;23(1):1-13, e26644. <https://doi.org/10.5585/23.2024.26644>



Introdução

Nos últimos anos, o comportamento sedentário vem se tornando uma preocupação constante na infância e na adolescência. Percebe-se que, com o avanço da tecnologia e o crescente acesso a dispositivos eletrônicos, as crianças estão cada vez mais suscetíveis a passarem muitas horas em atividades sedentárias, deixando de lado as atividades físicas e o brincar ativo. Segundo Oliveira¹, é de extrema importância iniciar a prática de exercícios físicos durante a infância, considerando as circunstâncias relacionadas à fase de desenvolvimento em que as crianças se encontram, tanto na perspectiva biofisiológica quanto do comportamento motor. Weinberg & Gould² já evidenciaram que a atribuição de correlação entre a prática de atividades físicas na infância à prática na vida adulta é pouco preditiva do comportamento ativo futuro. No entanto, os mesmos autores orientam que boas experiências com as atividades físico-motoras, na infância e juventude, aumentam as probabilidades de adoção de hábitos de vida fisicamente ativos na vida adulta.

De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS)³, as crianças devem seguir algumas diretrizes com relação à prática de atividade física, sendo: crianças de 1 a 5 anos de idade devem envolver-se pelo menos 180 minutos em diferentes tipos de atividade física, distribuídos ao longo do dia. Isso inclui atividades de intensidade moderada a vigorosa, como correr, pular, dançar, além de brincadeiras ativas. Crianças e adolescentes de 5 a 17 anos de idade devem realizar pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, como caminhada rápida, ciclismo, esportes, dança, entre outros. Além disso, é recomendado que participem de atividades que fortaleçam os músculos e ossos, pelo menos três vezes por semana. Para todas as idades mencionadas a redução da exposição ao tempo de tela e em atividades digitais é altamente reforçada.

Diversas práticas corporais podem se apresentar como partícipes do processo de envolvimento das crianças e jovens no ambiente das atividades físico-motoras, quais sejam, as lutas, as danças, os jogos, os esportes, as práticas de aventura e as ginásticas, no seu amplo universo, dentre as quais enquadra-se o *Cross training* (CT). Tomando isso como referência, embora a literatura ainda seja escassa, é possível considerar que a modalidade pode ser uma atividade potencialmente interessante visando ao desenvolvimento de habilidades e capacidades físicas, melhora em indicadores de saúde^{4,5}, além de estimular a interação social e o trabalho em equipe.

O CT tem se mostrado eficaz devido ao aspecto predominantemente coletivo em que ocorre, contribuindo para um melhor desenvolvimento devido ao ambiente e à motivação dos participantes, além de envolver exercícios calistênicos que visam a aprimorar o controle corporal e os componentes neurológicos, como coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão. Gravazzi e Dorst⁶ indicam que a modalidade, mesmo sendo realizada em alta intensidade, pode abranger todas as faixas etárias, envolvendo de maneira global e equilibrada diversos componentes físicos, como a resistência cardiovascular, a resistência muscular, a força, flexibilidade, potência, a velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e a precisão. Segundo Marin⁷, o CT se torna um importante fator de inserção de crianças e jovens em atividades físicas, o que amplia a procura pela família para os seus filhos, pois ele é capaz de ocupar o tempo das crianças, além de proporcionar o prazer, por trazer a ludicidade dos exercícios e a forma de condução das aulas.

Nesse sentido, seguindo as afirmações de Faria e Costa⁸, é sugerido que, para tornar o treinamento atraente para o público infantil, o professor deve proporcionar vivências significativas, utilizando as atividades lúdicas, como jogos e brincadeiras, que são as principais formas de diversão das crianças. Esse estilo de aula não só proporciona um momento de descontração, mas também promove as interações sociais entre as crianças. Contudo, mesmo que o papel da atividade física regular para crianças tenha grande sustentação do seu potencial para desenvolvimento de parâmetros de aptidão física e comportamento, informações sobre pais e crianças praticantes de CT ainda são escassas. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi avaliar as percepções de pais e crianças praticantes da modalidade de CT.

Métodos

Sujeitos

Optamos por um estudo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa, uma vez que possibilita uma aproximação com o cotidiano e as experiências vividas pelos próprios sujeitos⁹, aspecto necessário para o desenvolvimento deste estudo.

Após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo (CAAE: 73485323.0.0000.5542, Nº 6.334.134/2023) 10 crianças e seus respectivos responsáveis, praticantes de programa *Cross Kids* (CK) e CT participaram voluntariamente deste estudo. Para realizar a coleta de dados, as famílias preencheram, anteriormente, um TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO À PARTICIPAÇÃO DA PESQUISA (TCLEPP), autorizando a abordagem e o uso dos dados coletados. Foram incluídos

no estudo crianças de ambos os sexos, com idade entre 6 e 12 anos, praticantes de CK e não incluídos aqueles que não concordaram com os termos de compromisso e/ou não assinaram o TCLEPP. Foram excluídos do estudo as crianças e seus respectivos responsáveis que não participaram da entrevista.

Procedimentos avaliativos

A coleta dos dados ocorreu por meio de entrevista semiestruturada que consiste em uma das principais técnicas de obtenção de dados na pesquisa qualitativa. Triviños¹⁰ opina que essa abordagem de entrevista valoriza a presença do investigador e oferece aos sujeitos perspectivas para que eles alcancem a liberdade e a espontaneidade necessárias, o que torna o processo de investigação enriquecedor. Enfatizamos que as perguntas, previamente formuladas, serviram como um roteiro de apoio ao pesquisador e que novos questionamentos foram usados ao longo da entrevista.

Para a entrevista, foi utilizado um gravador portátil e as informações referentes aos motivos para escolha da modalidade e percepções dos pais com relação a mudanças físicas ou comportamentais do filho ao praticar CK, bem como motivo e gosto das crianças pelas atividades, foram registradas durante o processo de coleta de dados. As entrevistas foram realizadas de forma individual com cada participante, o que possibilitou alcançar uma variedade de impressões e percepções. As indagações adaptadas para facilitar o entendimento infantil e replicadas às crianças considerando a proposta de Marin et al.⁷, sendo elas:

- 1) Por qual motivo você está fazendo o *cross kids*?
- 2) Você gosta das atividades que o professor pede para você fazer? Se sim, quais?

Já com os pais, foram utilizadas as seguintes perguntas:

- 1) Por quais motivos colocou o seu filho para praticar o *cross kids*?
- 2) Você notou alguma mudança comportamental e/ou física em seu filho?

Análise dos dados

Para a análise dos dados coletados nas entrevistas, inicialmente, foi realizada a transcrição das respostas dos participantes que, em seguida, foram agrupadas por aproximação a fim de identificar as palavras mais representativas dentro do tema abordado. A partir dessa identificação, foi analisada a frequência de cada componente das respostas. Como forma de apresentação dos resultados foi estabelecido a indicação da nuvem de palavras que utiliza das

representações visuais de palavras com destaque àquelas que aparecem com mais frequência para os desfechos associados à investigação.

Resultados

Participaram deste estudo 10 crianças com média de idade de 8 ± 1 anos e $5,60 \pm 2,07$ meses de prática de CK sendo distribuídos em 6 meninos e 4 meninas. Em relação aos pais, a média de idade foi de 35 ± 5 anos e $2,20 \pm 1,30$ anos de prática de CT sendo 8 mulheres e 2 homens.

Considerando a questão sobre os motivos que levaram os pais a colocarem o filho para praticar o CK (Figura 1), aparecem, nas respostas, a indicação de atividade física (n:10), saúde (n:10) e qualidade de vida (n:10), influência da experiência familiar praticante de CK (n: 7), coordenação motora e a possibilidade de praticarem a modalidade em horários simultâneos e no mesmo lugar (n: 4) e diversão (n:1).

Figura 1 - Nuvem de palavras dos motivos que pais colocaram os filhos para praticarem o CK



Fonte: Desenvolvido em <https://wordart.com/create>

Com relação à percepção de mudanças comportamentais e físicas observadas pelos pais frente à prática de CK por seus filhos (Figura 2), foram identificados: melhora do bem-estar (n: 10), saúde (n:10), aperfeiçoamento da coordenação motora e do sono (n: 5) e, por fim, atenção (n:2).

Figura 2 - Nuvem de palavras sobre as mudanças comportamentais e físicas pelos pais de seus filhos praticantes de CK



Fonte: Desenvolvido em <https://wordart.com/create>

No que diz respeito ao questionamento sobre o motivo da prática de CK pelas crianças (Figura 3), ficar saudável (n: 7), forte (n: 6) e emagrecer (n: 3) foram as únicas condições indicadas.

Figura 3 - Nuvem de palavras sobre os motivos das crianças praticarem CK



Fonte: Desenvolvido em <https://wordart.com/create>

Todas as crianças indicaram que se sentiam satisfeitas com a prática de CK (Figura 4) e as principais atividades indicadas foram: gostar de realizar exercícios lúdicos (n:9), com barra (n: 7), com remo (n: 7) e ainda, com a bola (n:1).

Figura 4 - Nuvem de palavras sobre o gosto e razões das crianças praticarem CK



Fonte: Desenvolvido em <https://wordart.com/create>

Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar a perspectiva dos pais e das crianças que praticam o CT e CK, buscando compreender o olhar e as percepções que possuem em relação a essa modalidade de treinamento. Sendo assim, foram feitas observações e entrevistas semiestruturadas com 20 participantes, sendo 10 crianças, com idades entre 6 e 12 anos, que frequentam o programa CK em um box de treinamento localizado na cidade de Vila Velha, juntamente com seus pais.

A primeira questão às famílias buscou entender os motivos que os levaram a colocarem os filhos para praticarem o CK e foram identificados: atividade física; saúde; qualidade de vida; influência de familiar que pratica CT; e a possibilidade de pai/mãe e criança fazerem a atividade em horários simultâneos e no mesmo lugar.

Estes dados se coadunam aos achados prévios de Barrachina et al¹¹, que identificaram aspectos importantes do incentivo das famílias à prática de atividades físicas de crianças como, por exemplo, influência no hábito e frequência de prática de exercícios, estímulos à adesão em atividades menos convencionais, e o CK enquadra-se nesta categoria, além do efeito das práticas personalizadas em promover maior participação por parte das crianças e jovens e do impacto positivo da proximidade do ambiente de prática em relação à residência.

No que se refere ao motivo mais citado pelos pais (atividade física, saúde e qualidade de vida), é evidente que a prática de atividade física é extremamente benéfica para as crianças em vários aspectos, como no desenvolvimento físico, na saúde cardiovascular, no controle do peso, no desenvolvimento cognitivo, social e emocional, nos hábitos saudáveis e diversos

outros fatores. Sanseverino et al.¹⁷, identificaram uma correlação positiva entre prática e estímulo por parte dos pais e aumento da frequência de atividades físicas em crianças, destacando maior impacto em meninas. Segundo os autores, meninas se beneficiam mais de estímulos parentais em função da cultura.

Os benefícios do aumento da prática de exercícios físicos incluem a diminuição da obesidade e a melhoria dos fatores de risco cardiovascular. Dessa forma, à medida que a criança se envolve em uma prática mais intensa de atividades físicas, as chances de viver e crescer com menos problemas de saúde aumentam¹⁸. Para além do fortalecimento muscular, o CK implica movimentos mais complexos, englobando diversas capacidades físicas. Isso resulta em um considerável aumento do gasto energético, trazendo notáveis contribuições, como aprimoramento da flexibilidade, perda de peso, otimização da coordenação motora, equilíbrio e fortalecimento do condicionamento cardiorrespiratório. Além disso, esse conjunto de benefícios não só motiva, mas também eleva a autoestima.

Além desses aspectos, o estudo demonstrou que a decisão de matricular o filho é, também, motivada pela participação de um membro da família na modalidade e que serve como influência positiva, já que, ao perceberem os benefícios físicos e emocionais vivenciados, pai/mãe passam a considerar o CK como uma atividade que vai além do simples exercício físico. Este ponto se alinha à produção apresentada por Barrachina et al.¹¹, que indicam que a decisão emerge como uma escolha com uma visão mais completa, visando não apenas a saúde física, mas também o desenvolvimento emocional e social da criança.

Foi destacado pelos pais a praticidade da proximidade dos locais de prática, além dos horários simultâneos, já que, mesmo com treinos específicos para cada um, oferece uma excelente oportunidade para fortalecer os laços familiares e promover um estilo de vida saudável em conjunto. Além da praticidade logística de compartilhar os mesmos momentos de treino, isso cria um ambiente de apoio, onde os dois podem se motivar e desafiar positivamente maximizando a eficiência do tempo e proporcionando momentos de qualidade em família podendo contribuir para a consolidação de um comportamento ativo.

Notadamente, a relação entre proximidade do ambiente de prática, facilidade logística e adesão à prática de atividade física tem sido estudada em todo o mundo e os resultados são consistentes, como sugerem Rossi et al.¹⁹.

A segunda questão feita às famílias buscou verificar se, e em que medida, foi notada alguma mudança comportamental e/ou física em seu filho. As principais mudanças apontadas foram na saúde, qualidade de vida, no emagrecimento e na melhoria do sono das crianças.

Levando em consideração as duas questões feitas às famílias, os resultados apontaram a saúde e o bem-estar como motivos preponderantes, talvez sinonimizando qualidade de vida, como mudança percebida. Nesse sentido, parece-nos bastante seguro inferir que objetivos almejados pelos pais estão sendo alcançados. Por um lado, este aspecto é de especial relevância, uma vez que a percepção de não consecução dos objetivos poderia compelir os pais a retirarem as crianças das atividades. Por outro, reforça a probabilidade de as crianças lá serem mantidas, ainda que não experimentem a consecução de seus próprios objetivos como, por exemplo, desenvolver força ou se divertirem.

Este é um aspecto fundamental a se ponderar. Com base nos estudos de Weinberg e Gold¹² meninos e meninas, em contextos escolares ou não escolares, apresentam como principal motivo para adesão à prática de atividade física e esportes a busca da diversão e do prazer. Por outro lado, o interesse da criança não é colocado em primeiro lugar quando da tomada de decisão por parte dos pais. Dessa forma, ainda que a decisão de iniciar os filhos na atividade seja realizada com boas intenções, estudos em longo prazo são necessários para que se possa mensurar a adesão, por parte das crianças, às práticas alheias aos seus gostos e predileções¹³⁻¹⁶.

Outro fator percebido pelos familiares após início da prática da modalidade foi a melhoria na qualidade do sono. Segundo Mello et al.²⁰ há indícios de que a atividade física apresenta uma relação direta com a qualidade do sono podendo ser explicado por duas hipóteses: a facilitação da ativação de mecanismos do sono devido ao aumento da temperatura corporal, bem como o aumento do gasto energético decorrentes da prática de atividade física.

No entanto, é importante reconhecer que a relação entre atividade física e sono pode ser altamente individualizada, variando conforme fatores como a saúde geral, a intensidade do exercício e as preferências pessoais, principalmente nas crianças. Em um contexto mais pessoal, assim, o valor do exercício não é apenas como uma prática para o bem físico, mas também como um componente essencial para a promoção do sono saudável. Integrar conscientemente a atividade física na rotina diária pode não apenas melhorar a forma física, mas também contribuir para uma melhor qualidade de sono, resultando em benefícios mais gerais para o bem-estar da criança.

No que se refere às crianças, a primeira questão buscou entender o motivo de participação na modalidade. As respostas com maiores frequências apontam que eles buscam força e saúde e isso revela uma compreensão dos benefícios que vai além dessa modalidade. Além do fortalecimento muscular, a prática regular de exercícios contribui para a saúde cardiovascular, melhora a coordenação motora e fortalece o sistema imunológico, como citado

anteriormente. Desse modo, o CK, ao envolver diferentes movimentos e desafios, pode contribuir para melhorar a eficiência, o equilíbrio e as habilidades motoras das crianças.

Na esteira deste debate cabe-nos, no entanto, uma reflexão sobre a possibilidade de mecanização das respostas das crianças. O risco em questão é a adoção do comportamento ventríloquo, onde as crianças replicam de forma mais alienada do que consciente os vocábulos recorrentes do mundo adulto. Será, efetivamente, que crianças compreendem o que falam quando falam em forte e saudável?

Na segunda questão direcionada ao grupo, buscamos entender quais eram suas atividades favoritas durante os treinos. Como respostas, foram indicadas: exercícios lúdicos; com barra; com remo; e ainda, com a bola. Isso demonstra que as crianças, muitas vezes, se encantam com as brincadeiras do CK devido à natureza dinâmica e divertida dessas atividades. O CK incorpora jogos e exercícios que envolvem movimentos variados, desafios lúdicos e interação social. Ao transformar exercícios em brincadeiras criativas, as crianças encontram uma forma estimulante de se exercitar, sem perceberem que estão praticando atividades físicas. Essas atividades de forma lúdica não apenas mantêm o interesse deles, mas também desenvolvem habilidades motoras, cooperativas e trabalho em equipe de maneira natural^{2, 13-16}.

Notadamente, há variação da percepção de prazer em função do material/equipamento. Nota-se, na Figura 4, que é inquestionável que o que mais satisfaz as crianças são as brincadeiras com a barra, seguidas pelo remo e com uma menção à bola. Os dados apontam, portanto, que as implicações prático-metodológicas são emergentes. Profissionais do movimento envolvidos com CK durante a primeira e segunda infância devem considerar a estrutura da aula orientada à ludicidade, às características e tipicidade do desenvolvimento humano nesta fase, mas atentos à consecução dos objetivos almejados tanto pelos pais quanto pelas crianças.

Em resumo, no que se refere aos pais, o estudo evidencia a influência positiva de um membro da família envolvido no CT como motivador para a participação das crianças, destacando a importância do exemplo familiar na formação de hábitos saudáveis. Além disso, demonstra que a decisão de matricular os filhos no CK vai além do simples exercício físico, refletindo uma escolha consciente para promover não apenas a saúde física, mas também o desenvolvimento emocional e social. Demonstra, também, que a praticidade dos horários simultâneos de treino para pais e filhos foi outro fator destacado, promovendo não apenas eficiência logística, mas também fortalecendo os laços familiares e criando um ambiente de apoio conjunto corroborando com outros estudos^{17,18}.

Quanto às crianças, a pesquisa revela que as atividades lúdicas do CK foram identificadas como favoritas pelas crianças, destacando a importância de tornar o exercício físico uma experiência divertida e estimulante. Em função disso, sugerimos que este seja um aspecto crucial para a análise crítica sobre o estímulo à prática do CK por parte das famílias. O estudo ressalta não apenas os benefícios físicos associados ao CK, mas também a importância de considerar o bem-estar global da criança, tanto físico quanto emocional, ao incorporar atividades físicas em sua rotina diária. Notadamente, o ajuste do método para a consecução dos objetivos parece compor a variável mais importante para proporcionar elementos como motivação e adesão em longo prazo como sugerido por Weinberg & Gould².

Sugerimos estudos com grupos maiores e acompanhamento em longo prazo para permitir o avanço da ciência do CK. Ainda, convidamos outros pesquisadores a refletirem sobre o papel da posição logística dos espaços de prática na influência da tomada de decisão por parte das famílias, já que, aparentemente, essa localização tem determinado a construção dos gostos e hábitos da população. Apenas como reflexão, questionamos: Se os espaços para a prática de CK não fossem coincidentes com os selecionados pelas famílias, haveria, ainda assim, estímulo à participação?

Em conclusão, este estudo proporcionou uma compreensão das percepções de pais e crianças envolvidos no CK, destacando os motivos que levam as famílias a escolherem essa modalidade de treinamento e as mudanças percebidas nas crianças após sua prática. Notamos uma ênfase na busca pela saúde e qualidade de vida como principal motivo para a participação das crianças na modalidade. Além dos resultados evidentes, como capacidades físicas e bem-estar, observou-se melhorias na coordenação motora e até mesmo na qualidade do sono. As atividades lúdicas realizadas foram apontadas como as favoritas das crianças participantes que buscam ficarem fortes e saudáveis com a prática.

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a todas as participantes do estudo, bem como, a Fundação de Amparo à Pesquisa do Espírito Santo (FAPES) pelo apoio a pesquisa (1007/2022, 637/2022) e a bolsas de pesquisa destinada a AFM e pesquisa a RLC. Declaramos que o apoio não teve papel no planejamento e execução da pesquisa, na preparação do artigo e na decisão da publicação do estudo.

Referências

1. Oliveira ARC, Santos ALB, Aguiar JB, Franchi KMB, Pontes Junior JAF. Atividade física e promoção da saúde na escola: coletânea de estudos. 2017
2. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Vol. 6. Artmed; 2016.
3. Organização Mundial da Saúde. Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. 2019.
4. Zick L. EF Deportes.com. 2015. Atividade física e saúde, conceitos e benefícios.
5. Corrêa FB, Santos IP, Fangundes DS. Treinamento Funcional no Brasil – Origens e Benefícios. Ariquemes. 2018;1(12):232–40.
6. Gravazzi M, Dorst DBG. A origem do cross training e sua evolução. Em: Anais do 12o Encontro Científico Cultural Interinstitucional. 12o ed 2014. p. 1–9.
7. Marin JLDO, Alencar GP De, Lima LEM, Teixeira CVLS, Silva A. Treinamento funcional na infância: o que pensam os pais e as crianças? Rev Bras Fisiol Exerc. 2019;18(1):17–22.
8. Faria BB, Costa C, Bernardes CR. Educação Física e atividade lúdica: O papel da ludicidade no desenvolvimento Infantil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. 2016;1(9):136–55.
9. Minayo MCS, Sanches O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? Cad Saúde Públ. 1993;9(3):239–62.
10. Triviños NSA. Introdução à pesquisa em ciências sociais. a pesquisa qualitativa em educação. Atlas; 1987.
11. Barrachina V, Marcen C, Mainer-Pardos E., Arbones-Arque I. Proximity sports as a sustainable strategy for the promotion of physical activity at an early age: The KIA project. Sustainability 2023; 15: 12043.
12. Oliveira AR, Lopes AG, Risso S. Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. Semin. Cienc. Biol. Saúde [Internet]. 15º de julho de 2004 [citado 13º de agosto de 2024];24(1):85-96.
13. Santos SC & Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2006; 5(1): 23-34.
14. Silva MC, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Hallal PC. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde 2012; 13(1):28-36.
15. Rojas PNC. Aderência aos Programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR. 2003. Dissertação (Mestrado EM Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

16. Tahara AK; Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 2003; 11(4): 7-12.17. Sanseverino MA, Weide JN, Silberfarb MS. Influência da família na atividade física de crianças e adolescentes: revisão Integrativa da Literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 2022; 5(2): 4578-4594.
17. Carvalho AS, Abdalla PP, Silva NGF, Garcia Junior JR, Mantovani AM, Ramo NC. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 2021; 13 (1), 2-15.
18. Rossi CE, Correa EN, Neves J, Gabriel CG, Benedet J, Rech CR, Vasconcelos FAG. Body mass index and association with use of and distance from places for physical activity and active leisure among schoolchildren in Brazil. Cross-sectional study. *Sao Paulo Med J*. 2018; 136(3): 228-236.
19. Mello MT de, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11(3):203–7.