

## **Bora praticar: aplicativo para estimular a atividade física na comunidade**

*Bora praticar: app for stimulate the physical activity in community*

**Danilo M. da Silveira, Bruno Lodo  
Walison B. Alves<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Curso de Sistemas de Informação – Centro Universitário UNIFAFIBE  
Bebedouro –SP – Brazil

si@unifafibe.com.br,

**Resumo.** *Atualmente estamos vivendo a era digital, onde a tecnologia esta presente na vida de grande parte da população brasileira. Embora a mesma possua diversos benefícios, vemos que cresce gradativamente o número de sedentarismo no país. Pessoas ultimamente possuem cada vez menos contato social, se tornando cada vez mais difícil combinar esportes com os amigos ou até mesmo pessoas desconhecidas. Tendo em vista as principais justificativas que as pessoas fazem para não praticar esporte, que são a falta de tempo e falta de companhia, o estudo realizado tem como objetivo promover dentro de uma aplicação móvel eventos e atividades físicas para a comunidade, criando uma rede social capaz de exibir dentro de um mapa com geolocalização todas as possibilidades para os usuários conseguirem se programar e exercitar durante o dia.*

**Palavras-chave:** *Sedentarismo, atividade física, aplicação móvel, rede social, geolocalização.*

**Abstract.** *We are currently living in the digital age, where technology is present in the lives of a large part of the Brazilian population. Although it has several benefits, we see that the number of sedentary lifestyle in the country is gradually increasing. People lately have less and less social contact, making it increasingly difficult to combine sports with friends or even strangers. In view of the main justifications that people do for not playing sports, which are the lack of time and lack of company, the study carried out aims to promote, within a mobile application, events and physical activities for the community, creating a social network able to display within a map with geolocation all the possibilities for users to be able to program and exercise during the day.*

**Keywords:** *Physical inactivity, physical activity, mobile application, social network, geolocation*

## 1. INTRODUÇÃO

Narrativas históricas que associam a atividade física ao estado de saúde humano remontam aos pensadores da Idade Antiga (RAMIRES *et al*, 2014). A Sócrates como exemplo, é creditada a afirmação: “Na música, a simplicidade torna a alma sábia; na ginástica, dá saúde ao corpo”. Esta ideia ganha credibilidade em um discurso de Hipócrates, considerado o “pai da medicina”, o qual diz: “O que é utilizado, desenvolve-se, o que não é, desgasta-se. Se houver alguma deficiência de alimento e exercício, o corpo adoecerá”.

Platão, o filósofo, propunha o exercício como fundamental para o equilíbrio entre o corpo e a mente. Tal afirmação é sintetizada nas palavras do romano Juvenal: “*Mens sana in corpore sano*” (“Mente sã em corpo são”) (GUALANO *et al*, 2011).

Segundo Gualano *et al* (2011) sabe-se que as fontes utilizadas para fundamentar a prática de atividade física neste período da história não passavam de experimentais ou empíricas, contudo, atualmente há um grande aglomerado crescente de conhecimento que estabelece a prática de exercícios físicos como principal intermédio na promoção da saúde do corpo e do combate ao sedentarismo.

As primeiras evidências comprovadas cientificamente surgiram em meados do séc. XX, através de trabalhos vanguardistas desenvolvidos por Jeremy Morris, que obtiveram resultados que apontavam menor número de mortes por causas relacionadas ao sedentarismo em indivíduos inseridos em atividades físicas mais significativas, quando comparados aos que possuíam atividades mais leves e irrelevantes para a saúde do corpo (RAMIRES *et al*, 2014).

Em meio às diversas culturas, sociedades e costumes existentes, a percepção de corpo passa por distintos conceitos e conclusões. Desta feita, o corpo pode ser considerado e tomado como um elemento prescindível, suscetível às variações em sua existência, tal como parte de um todo que demanda conservação para se manter adequadamente saudável em sua trajetória (SILVA *et al*, 2017).

De acordo com Silva *et al* (2017 apud LE BRETON, 2007), discorrer sobre o corpo rememora a definição do indivíduo social, isto é, o seu assinalamento constituinte de sua presença no meio social. Com este aspecto, ele é engendrado a partir da concepção

de objeto de uma construção sociocultural, pautada em valores expressados pelo externo. Através disto, há diferentes compreensões para o corpo humano: o corpo da criança, do adulto, do lavrador, da dona de casa, dentre outros e, são nestas múltiplas representações reconhecidas que distinguem a construção sociocultural que lhe é atribuído. São nestas multifacetadas elucidações que firma-se os cuidados com a saúde corporal (SILVA *et al*, 2014).

O sedentarismo não está apenas relacionado a inatividade física regular, mas a um comportamento diário definido pela quantidade de tempo atribuído a um conjunto de atividades que não ampliam de modo considerável o gasto energético em relação aos níveis de repouso ou atividades com baixo consumo energético (SILVA *et al*, 2017 apud OWEN *et al*, 2010; SILVA *et al*, 2017 apud PATE *et al*, 2008).

Segundo Carlucci *et al* (2013) a sociedade moderna, devido ao crescente avanço tecnológico, está gradativamente manifesta a comodismos e confortos, substituindo atividades ocupacionais, que demandam gasto energético, por facilidades automatizadas, portando o “homem” a ter o comportamento doentio que acarreta o comportamento sedentário.

Desta feita, o presente artigo buscou por meio de uma aplicação mobile ressaltar a relevância da prática de atividades físicas para a saúde, além de promover o engajamento social dos membros constituintes das comunidades urbanas em esportes e práticas saudáveis para o corpo a partir da totalidade dos aspectos que o compõem, sejam eles físicos, psicológicos, emocionais etc e em suas diversas e distintas compreensões.

## **2. REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO**

### **2.1 Sedentarismo**

Este tópico abordará sobre o sedentarismo, seu histórico, causas e possíveis soluções.

### **2.1.1 Histórico**

Conforme Silva (2012), o sedentarismo é um processo histórico gerado por transformações nos hábitos rotineiros, “[...] que se instala devido à inatividade física e hábitos de vida não saudáveis” (SILVA, 2012), sendo a origem de doenças crônicas intransmissíveis e um dos maiores problemas da saúde pública.

### **2.1.2 Causas**

O emergente avanço tecnológico e o progresso das ciências seguido por um lema positivista, cunhado por Augusto Comte (SANT’ANA, 2011) causaram significativas transformações no âmbito da praxe vivência humana, substituindo afazeres usuais por facilidades autômatas (CARLUCCI et al., 2013). Por meio disso, a inércia causada comprometeu os hábitos e a qualidade de vida da sociedade.

### **2.1.3 Soluções**

Medidas de contenção como a adoção da prática de atividades físicas regulares, unicamente com outros hábitos saudáveis (SILVA, 2012) formam soluções possíveis para o impasse apontado. Segundo Silva (2012), a implantação de estratégias que visem incentivar o aumento do nível de atividade física constituem o cerne da modal de desenlaces para o sedentarismo.

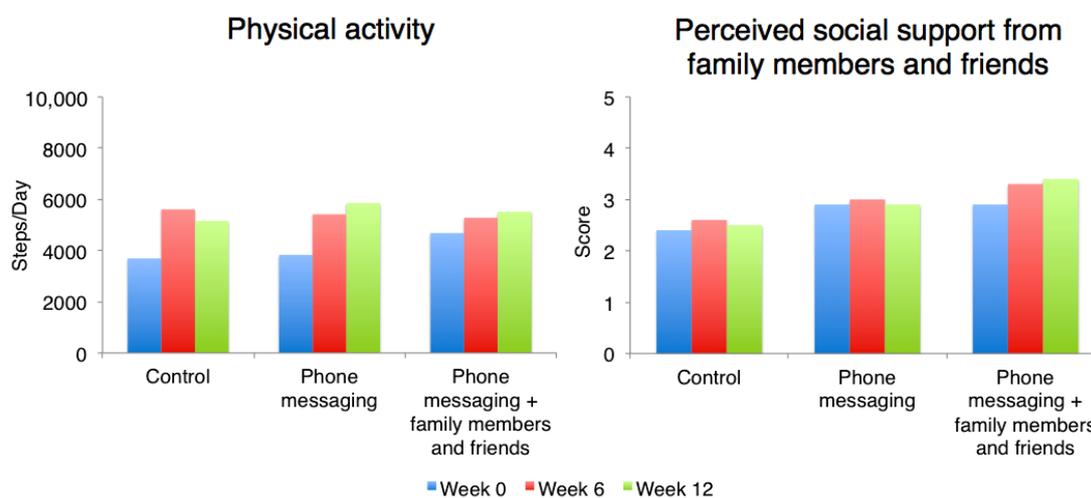
## **2.2 Atividades Físicas em Grupo**

Este tópico tem como objetivo abordar sobre os benefícios adquiridos com as atividades sendo praticadas com amigos e colegas, os esportes coletivos e os eventos sociais presentes na sociedade.

### **2.2.1 Benefícios**

Para ter uma melhor qualidade de vida é importante praticar atividades físicas regularmente quando possível, tendo como benefício a possível prevenção ou retardo de doenças crônicas durante o envelhecimento, que são cada vez mais frequentes no indivíduo da sociedade moderna. (KNUTH, 2009).

A prática de atividades físicas em conjunto com outras pessoas faz com que o participante fique motivado a completar todos os exercícios propostos pela dinâmica, explorando um potencial maior que teria individualmente, aumentando os resultados adquiridos nas atividades realizadas, trazendo sentimentos positivos aquele participante e aos demais de superação. (FERNANDES, 2012).



**Figura 1 – Pesquisa de Suporte Social e Exercício**

FONTE: Ramirez, 2017

Este aumento no desempenho pode ser visto na Figura 1 a partir da pesquisa realizada por RAMIREZ (2017), comparando os resultados dos participantes quando praticam individualmente com os resultados em conjunto de familiares e amigos.

### 2.2.2 Esportes Coletivos

Os esportes coletivos são atividades físicas esportivas que ajudam os participantes na inclusão social, podendo ser praticadas por todas as faixas etárias, melhorando sua saúde e qualidade de vida (OLIVEIRA, 2015).

*Os esportes coletivos nos últimos tempos vêm buscando atingir alguns de seus principais objetivos que é voltada para a construção da*

*cidadania e a inclusão social dos praticantes. Para que isso ocorra é necessária uma consciência da importância do desporto para a construção e o exercício pleno da cidadania, bem como a implementação de ações e projetos que visam a inclusão da criança e adolescente em ambiente de convívio social sadio (KIST, 2011).*

Por sua vez, os esportes coletivos tem a função de incluir socialmente todos brasileiros, fazendo com todos tenham acesso a atividades que garantem uma sociedade com mais saúde, além de se relacionar com inúmeras áreas de atividades humanas, como a educação, a cultura, a ciência e a saúde (KIST, 2011).

Segundo NETO (2015), os esportes coletivos também trabalham como um motivador da ação educativa para crianças e jovens, devido ao potencial que as atividades esportivas têm de educar e promover ao mesmo tempo prazer, alegria e um bem-estar psicológico. O jovem quando esta presente na vida esportiva acaba evitando comportamentos nocivos, tais como o fumo, o álcool, as drogas e a marginalidade.

### **2.2.3 Eventos**

No Brasil, segundo os estudos de AMORIM (2013), o Ministério da Saúde vem investindo desde 2005 em eventos e programas pela promoção da saúde, concedendo suporte para toda população uma melhor qualidade de vida e infraestrutura que concede o lazer e a integridade das pessoas.

O governo também possui a Rede Nacional de Atividade Física (RNAF), uma rede organizacional integrado com o Ministério da Cidadania que concede o suporte para os setores públicos e privados na criação de projetos de atividade física nos estados e municípios, disseminando o tema junto com a população e criando espaços urbanos apropriados para as práticas. (AMORIM 2013).



**Figura 2 – Programa Agita São Paulo**

FONTE: AGITA, 2020

Dentre os eventos existe o Programa Agita São Paulo indicado na Figura 2, criado para combater o sedentarismo no Estado de São Paulo, possuindo parceria com mais de 400 instituições. O evento também possui programas que alcançam todos os grupos e seguimentos da população, tendo suporte para os idosos, deficientes e pessoas com doenças sexualmente transmissíveis (AGITA, 2020).

## **2.3 Redes Sociais**

Este tópico tem como objetivo interpelar sobre as redes sociais, sua definição e histórico.

### **2.3.1 Definição**

Uma rede social pode ser definida, de um modo geral:

*[...] como sendo constituída de um conjunto de unidades sociais e pelos relacionamentos que essas unidades sociais mantêm entre si, direta ou indiretamente, por meio de cadeias de cumprimentos variados. Essas unidades sociais podem ser indivíduos, grupos informais de indivíduos ou organizações mais formais, como associações, empresas ou até países (MERCKLÉ, 2011, p.4).*

Concisamente, uma rede social é uma estrutura social constituída por indivíduos, organizações, associações, empresas ou diferentes entidades sociais intituladas atores sociais, que estão conectadas por um ou mais tipos de relações, podendo ser elas: amizade,

familiares, comerciais etc. Os atores suscitam os fluxos e movimento sociais, por meio dos quais compartilham crenças, conhecimento, informação etc (FERREIRA, 2011).

### **2.3.2 Histórico**

Relatos iniciais de serviços que possuem atributos de socializar dados emergem no ano de 1969, através do desenvolvimento da tecnologia chamada *dial-up* e das projeções do CompuServe, isto, é, um serviço de conexão à internet comercial em escala internacional difundido nos EUA, além do envio do primeiro e-mail no ano de 1971, sendo posteriormente continuado pela criação do *Bulletin Board System* (BBS), um sistema concebido por aficionados da cidade de Chicago, nos EUA, para convidar seus amigos para eventos e elaborar anúncios pessoais. Tal tecnologia utilizava linhas telefônicas e um modem para difundir os dados (DAQUINO, 2012).

Segundo Daquino (2012) em 1994 os paradigmas quebram-se, tornando-se o marco dos primeiros traços das redes sociais modernas com o lançamento do GeoCities. Seu conceito baseava-se em prover recursos para a criação de páginas web pelos seus usuários, categorizadas de acordo com a sua localização.

### **2.3.3 Redes Sociais Modernas**

O Classmates e o The Globe, serviços anunciados no ano de 1995, traziam consigo características que salientavam a conectividade entre pessoas. Eles ofereciam mecanismos com os quais seus usuários pudessem reunir grupos, organizar encontros e publicar conteúdos pessoais, respectivamente, de modo a interagir com usuários que tivessem interesses em comum. Nos anos 2000, o aumento da presença da internet nos diversos aspectos da vida humana como: trabalho, família, lazer etc, foi significativo.

Por mediante a esse “boom”, as redes sociais impulsionaram uma grande quantidade de usuários e, a partir desse período, uma infinda quantidade de produtos e serviços surgiram (DAQUINO, 2012), inclusive a massificação do que define-se por redes sociais

## **3. APLICAÇÕES CORRELATAS E TECNOLOGIA**

Neste tópico será abordado sobre algumas aplicações e tecnologias relacionadas.

### 3.1 *Chega +*

O Chega+ é um aplicativo para organizar grupos de futebol, desde o sorteio e definição da tabela de jogos, até a consagração do artilheiro de cada partida.



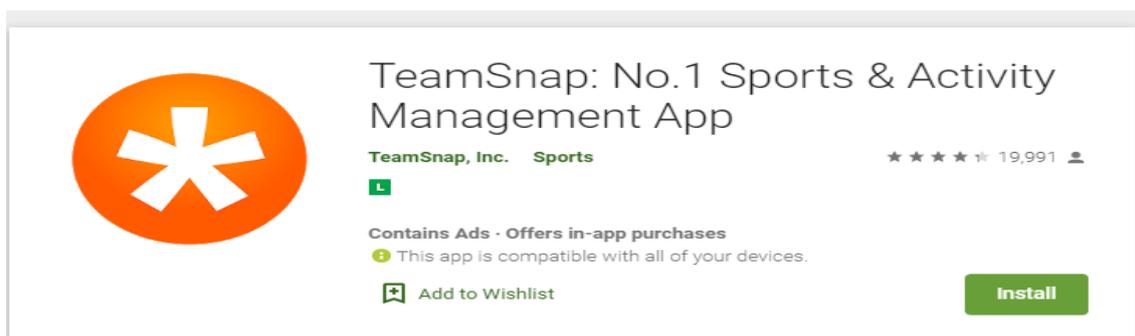
**Figura 3 – Chega +**  
FONTE: GOOGLE PLAY

É possível ver na Figura 3 o aplicativo disponível no *Google Play* (Loja online da Google), onde a funcionalidade é organizar partidas de futebol junto com os amigos, definindo a posição e sorteando os times da partida, possuindo assim no final além do placar a possibilidade de avaliar os jogadores e definir quem foram os atletas destaque.

O aplicativo é prático e possui muitas funcionalidades, sobretudo, o aplicativo está limitado apenas para partidas de futebol, não sendo possível usufruir todas as suas funcionalidades para a prática de outro esporte, como também promover as equipes para todos.

### 3.2 *TeamSnap*

O TeamSnap é um aplicativo que permite a organização de todos os tipos de atividades esportivas ou de grupo.



**Figura 4 – TeamSnap**

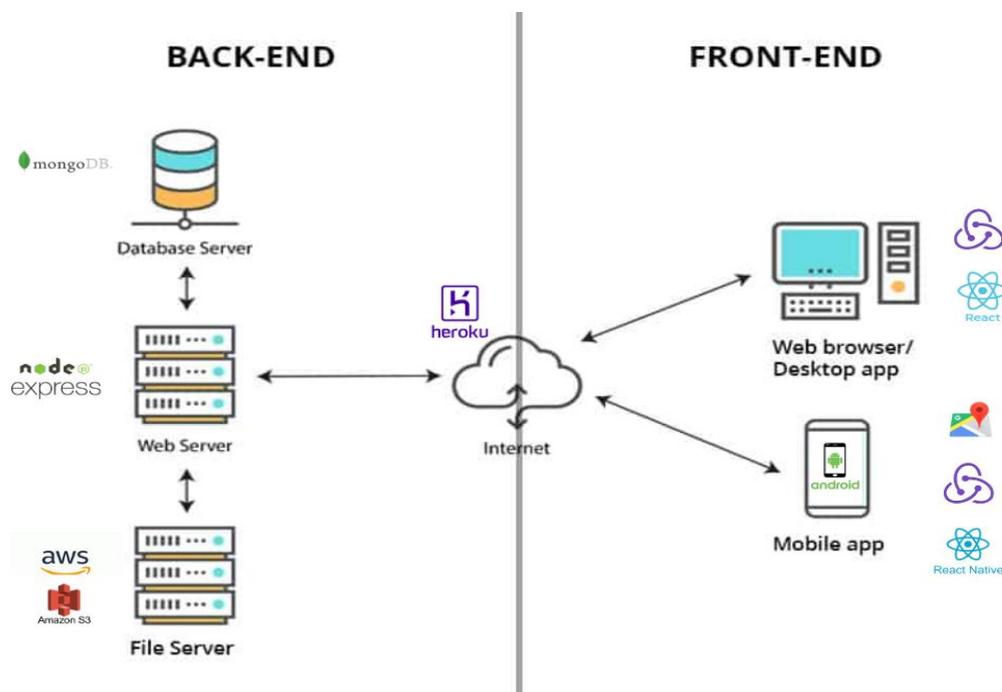
FONTE: GOOGLE PLAY

É possível ver na Figura 4 o aplicativo disponível no *Google Play* (Loja online da Google), onde a funcionalidade é facilitar a administração de equipes e ligas de esportes. O aplicativo possui suporte para várias modalidades de esportes e atividades físicas, tendo diversos recursos que melhora a experiência do usuário em gerenciar suas equipes.

O aplicativo é prático e possui muitas funcionalidades, sobretudo, o aplicativo não é 100% gratuito, possuindo planos mensais para usufruir de todas suas funcionalidades, além de possuir equipes privadas e não realizar a divulgação de eventos pelo aplicativo (apenas os da própria empresa).

## 4. METODOLOGIA

É possível ver na Figura 5 a camada de desenvolvimento que iremos adquirir para realizar a criação do aplicativo, do servidor e também a do site administrativo.



**Figura 5 – Diagrama de Desenvolvimento**

FONTE: Elaboração própria

O desenvolvimento do aplicativo foi realizado utilizando a biblioteca *JavaScript* “*React Native*”, criada pelo Facebook para gerar um aplicativo nas plataformas *Android* e *IOS*. Para auxiliar no desenvolvimento do aplicativo é utilizada a biblioteca *JavaScript* “*Redux*” capaz de persistir os dados por todas as telas do aplicativo, gerenciando o estado dos componentes da tela com suas informações. O aplicativo irá se comunicar com as rotas de uma API (*Application Programming Interface*), possuindo um *token* de acesso para os usuários autenticado conseguirem realizar as operações no aplicativo com segurança, armazenando os dados na nuvem em um banco de dados não relacional chamado MongoDB.

Na criação da página *web* administrativa, foi utilizado a biblioteca *JavaScript* “*React*”, com uma “folha de estilo” (CSS - *Cascading Style Sheets*) para definir a aparência da página. Todas as fotos e arquivos armazenados no servidor ficarão hospedados dentro de um serviço na nuvem pela empresa AWS chamado S3.

## 5. APLICATIVO BORA PRATICAR

### 5.1 Diagrama de funcionamento

A interação com o aplicativo será realizada entre os usuários que estão procurando por algum grupo de atividade física ou evento pela região, os usuários que tem um grupo e querem divulgar para atrair mais pessoas e também das instituições que querem divulgar seus eventos contribuindo com a sociedade.

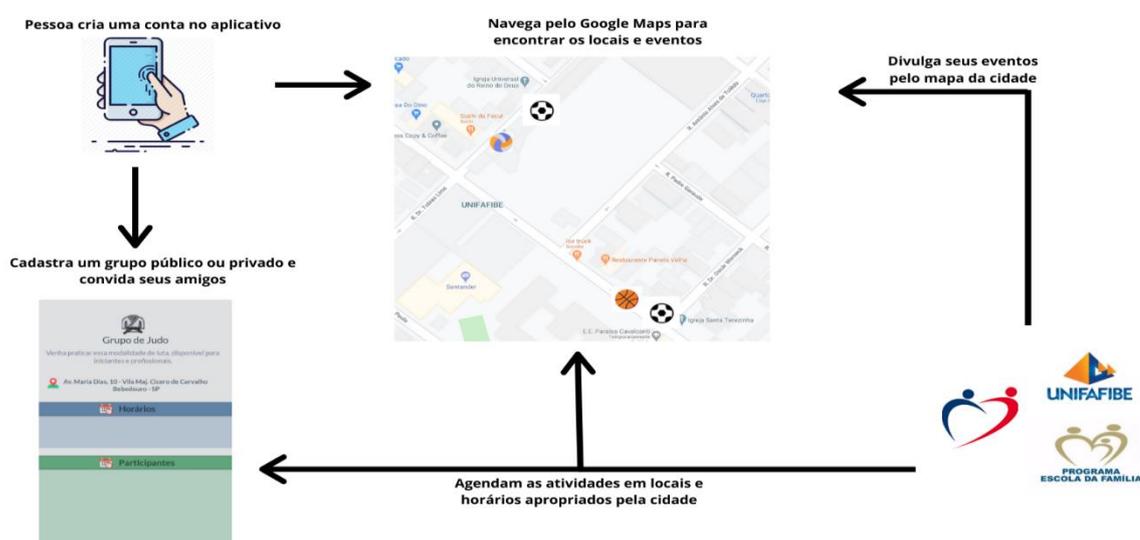


Figura 6 – Fluxo da interação com o aplicativo

FONTE: Elaboração própria

### 5.2 Desenvolvimento do aplicativo

O desenvolvimento do aplicativo foi dividido em duas camadas: *Back-End* e *Front-End*. O *Back-End* é responsável por todas requisições do aplicativo para o servidor, e o *Front-End* é responsável pelas telas e as interações do usuário no aplicativo.

#### 5.2.1 BACK-END

O *Back-End* do aplicativo foi desenvolvido utilizando o *runtime* da linguagem *JavaScript* chamado *Node.js*, criando o servidor do aplicativo.

##### 5.2.1.1 Node.js com servidor Express

```

1  require("dotenv").config();
2  const express = require('express');
3  const mongoose = require('mongoose');
4  const cors = require('cors');
5  const routes = require('./routes');
6  const app = express();
7  mongoose.connect(process.env.MONGO_URL, { useUnifiedTopology: true, useNewUrlParser: true });
8  app.use(cors());
9  app.use(express.json());
10 app.use(routes);
11 app.listen(process.env.PORT || 3333);

```

**Figura 7 – Criação do servidor no Node.js**

FONTE: Elaboração própria

Conseguimos observar na Figura 7 a criação do servidor com a biblioteca *Express* do próprio Node.js, configurando o componente *Router* para criar as rotas da *API Restful*, o *mongoose* para se conectar no banco de dados do MongoDB e o *CORS* para que o servidor consiga conversar com os navegadores pelo protocolo HTTP. Na última linha podemos observar que o servidor será publicado para a porta que está contido nas variáveis de ambiente do *Environment* para manter a segurança dos dados ou na porta 3333 para quando não encontrar essa porta indicada.

### 5.2.1.2 Autenticação via JWT

```

1  const jwt = require('jsonwebtoken');
2  const { promisify } = require('util');
3  const authConfig = require('../config/auth');
4
5  module.exports = async (req, res, next) => {
6    const authHeader = req.headers.authorization;
7    if (!authHeader) {
8      return res.status(401).json({ error: 'Token não concedido para este usuário.' });
9    }
10   const [, token] = authHeader.split(' ');
11   try {
12     const decoded = await promisify(jwt.verify)(token, authConfig.secret);
13     req.userId = decoded.id;
14   } catch (err) {
15     return res.status(401).json({ error: 'Token inválido.' });
16   }
17   return next();
18 };

```

**Figura 8 – Criação do token de acesso do usuário**

FONTE: Elaboração própria

Para a autenticidade das informações controlamos através do exemplo na Figura 8 a criação de uma assinatura digital criptografada para cada usuário que acessa o sistema. Essas assinaturas são criadas pelo componente JWT (*JSON Web Token*) do próprio Node.js, permitindo o usuário realizar os métodos de cadastrar, alterar e pesquisar informações protegidas no aplicativo.

### 5.2.1.3 Arquitetura de desenvolvimento

O código do *Back-End* segue o padrão MVC, possuindo na camada “*Model*” todos os *schemas* de objetos do banco de dados MongoDB para armazenar as informações, na camada “*Controller*” existe um controlador para cada entidade do aplicativo e na camada “*View*” é mantido todas as rotas disponíveis para as requisições entre o *cliente-side* e o *server-side*.

## 5.2.2 FRONT-END

O *Front-End* do aplicativo foi desenvolvido utilizando a biblioteca *React Native* do *JavaScript*, utilizando também uma “folha de estilo” (CSS - *Cascading Style Sheets*) para definir a aparência das telas do aplicativo.

### 5.2.2.1 Configuração da API do Google Maps

```
9 <application
10   android:name=".MainApplication"
11   android:label="@string/app_name"
12   android:icon="@drawable/icon"
13   android:roundIcon="@drawable/icon"
14   android:allowBackup="false"
15   android:theme="@style/AppTheme">
16   <meta-data
17     android:name="com.google.android.geo.API_KEY"
18     android:value="AIzaSyBnijw-r[REDACTED]u1I"/>
19   <activity
20     android:name=".MainActivity"
21     android:label="@string/app_name"
22     android:configChanges="keyboard|keyboardHidden|orientation|screenSize"
23     android:windowSoftInputMode="adjustResize">
24     <intent-filter>
25       <action android:name="android.intent.action.MAIN" />
26       <category android:name="android.intent.category.LAUNCHER" />
27     </intent-filter>
28   </activity>
29   <activity android:name="com.facebook.react.devsupport.DevSettingsActivity" />
30 </application>
```

Figura 9 – Configurando Google Maps

FONTE: Elaboração própria

Na Figura 9, é indicado dentro do arquivo “*AndroidManifest.xml*” a chave da API para conseguir utilizar o mapa do *google maps* dentro do aplicativo. Essa chave é necessária para utilizar o serviço e a mesma é criada para usuários que possuem acesso no Google Cloud.

### 5.2.2.1 Exibição dos agendamentos no mapa

```
1  if (!currentRegion) {
2      setCurrentRegion({
3          latitude: -20.9492067,
4          longitude: -48.4820678,
5          latitudeDelta: 0.04,
6          longitudeDelta: 0.04,
7      })
8  }
9
10 return (
11     <MapView onRegionChangeComplete={handleRegionChanged} initialRegion={currentRegion}>
12         {schedules.map(schedule => (
13             <Marker key={schedule._id} coordinate={{ longitude, latitude }}
14                 onPress={async () => {
15                     await setCurrentSchedule(schedule);
16                     modalOpen();
17                 }}
18             >
19                 <Image style={styles.avatar} source={{ uri: schedule.group.activity.url }} />
20             </Marker>
21         ))}
22     </MapView>
23 );
```

**Figura 10 – Função que exhibe os agendamentos no mapa**

FONTE: Elaboração própria

Conseguimos observar na Figura 10 que inicialmente é verificado se existe já um objeto contendo a localização do usuário, caso não exista é criado uma localização fixa da cidade de bebedouro. O método retorna o mapa possuindo os “*Markers*” para cada agendamento de atividade física criado no aplicativo para os grupos e os eventos, sendo exibido com o ícone da atividade física para os grupos ou com a própria foto para os casos que são eventos.

### 5.2.3 Interfaces do aplicativo

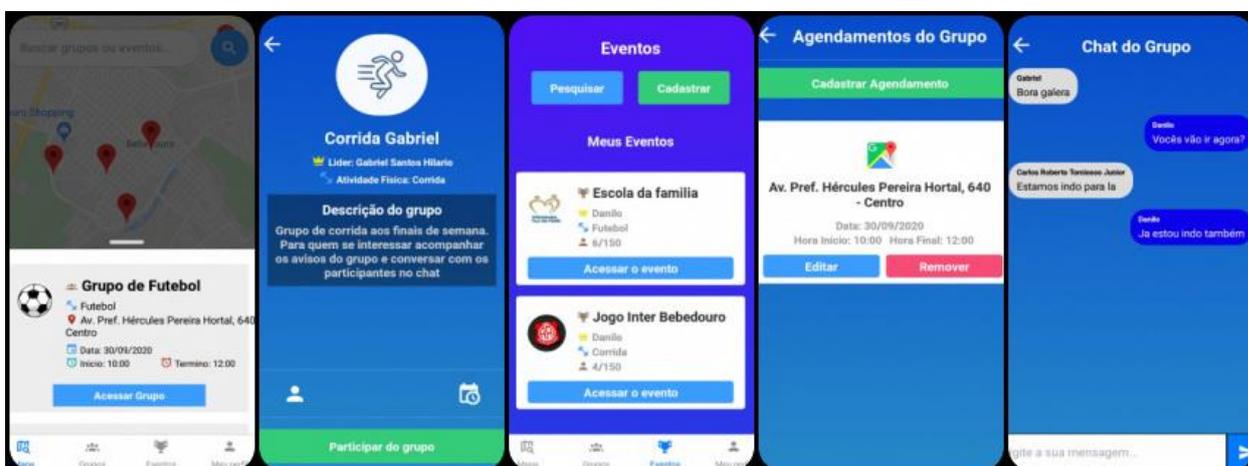


Figura 11 – Principais telas do aplicativo

FONTE: Elaboração própria

## 6. RESULTADOS

É possível analisar na Figura 12 um teste de satisfação entre quinze usuários selecionados, onde os resultados foram representados por uma nota de zero a dez em relação ao uso do aplicativo. Também é possível analisar na Figura 13 um novo gráfico gerado através do mesmo teste de satisfação da Figura 12, onde é avaliado se os usuários avaliam o aplicativo como eficiente para reduzir os índices de sedentarismo na comunidade. Podemos analisar que nos dois casos a nota foi satisfatória, resultando em uma boa aceitação dos usuários na utilização do aplicativo.

Selecione uma nota de 1 a 10 para o projeto.



15 respostas

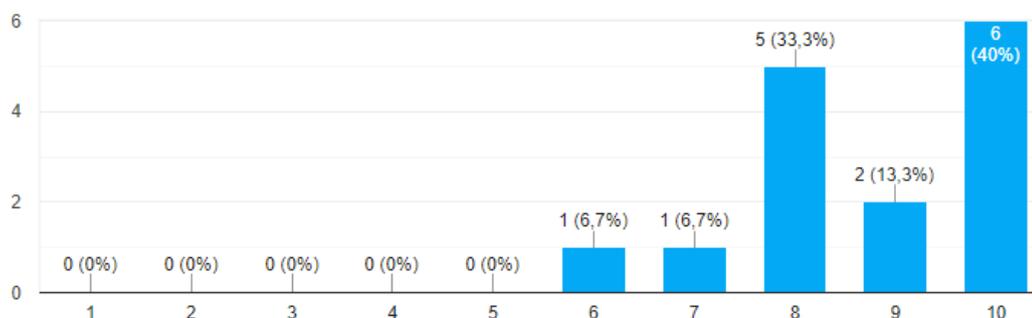


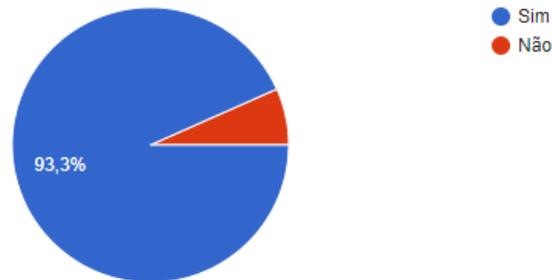
Figura 12 – Teste do aplicativo

FONTE: Elaboração própria

Você considera o projeto útil para estimular a prática de atividades físicas na comunidade?



15 respostas



**Figura 13 – Teste do aplicativo**

FONTE: Elaboração própria

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com os testes realizados conseguimos notar o grande potencial do aplicativo em diminuir os índices de sedentarismo na comunidade e contribuir para que os usuários encontrem a possível prática da atividade física que lhe agrada, interagindo com as pessoas do grupo para aumentar sua motivação.

## 8. REFERÊNCIAS

AMORIM, Tales C et al. Descrição dos programas municipais de promoção física financiados pelo Ministério da Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 18, n. 1, p. 63-74, jan. 2013. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2396/pdf43>. Acesso em: 30 abr. 2020.

FERNANDES, Marcos Gimenes et al. Relação entre orientadores motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 4-18, 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/260511907\\_Relacao\\_entre\\_orientacoes\\_motivacionais\\_ansiedade\\_e\\_autoconfianca\\_e\\_bem-estar\\_subjetivo\\_em\\_atletas\\_brasileiros](https://www.researchgate.net/publication/260511907_Relacao_entre_orientacoes_motivacionais_ansiedade_e_autoconfianca_e_bem-estar_subjetivo_em_atletas_brasileiros). Acesso em: 30 de abril de 2020.

KNUTH, Alan Goularte et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) - 2008. **Ciência e Saúde Coletiva**, Pelotas, v. 16, n. 9, p. 3697-3705, jan. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v16n9/a07v16n9.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

RAMIREZ, M. **Phone Messaging to Prompt Physical Activity and Social Support Among Low-Income Latino Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Pilot Study**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30291094>. Acesso em: 30 abr. 2020.

KIST, Cleiton. Os esportes coletivos como forma de inclusão social. p. 1-10. Disponível em: [https://static.fecam.net.br/uploads/452/arquivos/870776\\_Cleiton\\_Kist.pdf](https://static.fecam.net.br/uploads/452/arquivos/870776_Cleiton_Kist.pdf). Acesso em: 30 abr. 2020.

OLIVEIRA, Diego Andrade de. **Esportes coletivos como conteúdo nas aulas de Educação Física**. 2015. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília - Uniceub, Brasília, 2015. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7569/1/DIEGO%20ANDRADE%20DE%20OLIVEIRA.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

CORTÊS NETO, Ewerton Dantas et al. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v. 6, n. 3, p. 109-117, 2015. Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/3561/4489>. Acesso em: 30 abr. 2020.

RAMIRES, Virgílio Viana *et al.* Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física e comportamento sedentário no Brasil: atualização de uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 19, p. 529-547, set. 2014. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3732/pdf208>. Acesso em: 30 abr. 2020.

GUALANO, Bruno *et al.* Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física & Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

SILVA, Matheus Correia da *et al.* Comportamento sedentário e sedentarismo: percepção de alunos concluintes do curso de Educação Física de uma faculdade particular da cidade de Maceió-AL. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 8., 2017, Maceió. **Formação de professores: contextos, sentidos e práticas**. Maceió: Educere, 2017. p. 8772-8783. Disponível em: [https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26478\\_13135.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26478_13135.pdf). Acesso em: 30 abr. 2020.

CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza *et al.* Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências da Saúde**, Maringá, v. 24, n. 4, p. 375-384, abr. 2013. Disponível em: [http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade\\_sedentarismo\\_fatores\\_risco\\_cardiovascular.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf). Acesso em: 30 abr. 2020.

MERCKLÉ, Pierre. Introdução. In: MERCKLÉ, Pierre. **La sociologie des réseaux sociaux**. Paris: La Découverte, 2011. p. 3-6.

FERREIRA, Gonçalo Costa. Redes Sociais de Informação: uma história e um estudo de caso. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 16, n. 3, p. 208-231, jul./set. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pci/v16n3/13.pdf>. Acesso em: 01 maio 2020.

DAQUINO, Fernando. **A história das redes sociais: como tudo começou**. 2012. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/33036-a-historia-das-redes-sociais-como-tudo-comecou.htm>. Acesso em: 01 maio 2020.

KIKUCHI, Márcia Batista Lopes *et al.* Possíveis causas do sedentarismo em adolescentes. **Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor Pde**, v. 1, 2014. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_uenp\\_edfis\\_artigo\\_marcia\\_batista\\_lopes\\_kikuchi.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uenp_edfis_artigo_marcia_batista_lopes_kikuchi.pdf). Acesso em: 01 maio 2020.

SANT'ANA, Thaís. **De onde vem a expressão "Ordem e Progresso"?** 2011. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/de-onde-vem-a-expressao-ordem-e-progresso/>. Acesso em: 01 maio 2020.

SILVA, Ana Flávia Andalécio Couto da. **Sedentarismo: proposta de um programa de intervenção para profissionais da educação do município de Varjão de Minas**. 2012. 34 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4901.pdf>. Acesso em: 01 maio 2020.