



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARLOS GUILHERME PEREIRA QUEIROZ

**O EFEITO DA COMPETIÇÃO COMO FATOR DE MOTIVAÇÃO
DIFERENCIAL PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU EM ATLETAS AMADORES
DO MUNICÍPIO DE BELÉM**

BELÉM/PA
2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**O EFEITO DA COMPETIÇÃO COMO FATOR DE MOTIVAÇÃO
DIFERENCIAL PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU EM ATLETAS AMADORES
DO MUNICÍPIO DE BELÉM**

.

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Educação Física
da Universidade Federal do Pará, Campus
Belém como exigência para obtenção da
graduação em Licenciatura em Educação
Física.

Prof. Orientador: Dr. Italo Sérgio Lopes
Campos

BELÉM/PA
2019

CARLOS GUILHERME PEREIRA QUEIROZ

**O EFEITO DA COMPETIÇÃO COMO FATOR DE MOTIVAÇÃO
DIFERENCIAL PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU EM ATLETAS AMADORES
DO MUNICÍPIO DE BELÉM**

Data da Defesa: 13/12/ 2019.

Banca Examinadora:

Professor Dr. Ítalo Campos - UFPA
Orientador

Professor Msc. Pedro Paulo Brandão - UFPA
Examinadora

DEDICATÓRIA

À minha esposa e aos meus filhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que tem sido meu sustento por todos esses anos, O qual me deu forças e perseverança nessa longa caminhada da graduação. Ao meu Orientador que me deu essa oportunidade de trabalharmos juntos e que considero meu mestre, tanto no esporte quanto no ensino. Agradeço também, à minha família, cuja qual sem o apoio eu não teria chegado até aqui. Em especial à minha esposa, que se fez minha inspiração, paradigma e meu orgulho como profissional, meus filhos que são a razão de toda minha força e persistência para continuar sempre mais e mais. E a todos que contribuíram direta e indiretamente para a conclusão desta fase. Minha eterna gratidão à todos.

RESUMO

São inúmeros os motivos que levam uma pessoa a escolher uma determinada modalidade esportiva e começar a praticá-la, assim como possíveis motivações que permeiam a manutenção dela na modalidade escolhida. Conhecer a motivação de cada pessoa leva o indivíduo a ter melhores desempenhos em sua prática esportiva. Dessa forma, este estudo teve como objetivo avaliar a rotina de competições e se esta teve influência na motivação do atleta de jiu-jitsu desde o início de sua carreira. Esse estudo caracterizou-se como exploratório, qualitativo, descritivo de corte transversal. A amostra foi constituída por 39 atletas amadores, entre 13 até 45 anos, de ambos os sexos, que estavam participando atualmente de competições, matriculados em academias e/ou projetos sociais de jiu-jitsu localizadas no Município de Belém. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Motivação para Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998) e um roteiro de entrevista estruturado com perguntas socioeconômicas e sobre a carreira do atleta. Os resultados indicaram que todos os atletas participantes estavam bastante motivados para a prática de jiu-jitsu nas 3 categorias: competência desportiva, saúde e amizade/lazer. Também foi observado que os motivos iniciais relatados eram por praticar uma outra arte marcial e ter curiosidade em praticar o jiu-jitsu, e que os motivos para a prática após a ser inserido em competições foi o de auto superação. Os atletas tinham metas de apenas praticar o esporte, contudo, após as competições traçaram objetivos mais ambiciosos como ser professor e dar aulas, e obter graus máximos dentro da modalidade. Concluímos que a competição atuou como um fator divisor de motivações agindo diretamente sobre o desempenho dos atletas que, na presente pesquisa, relataram traçar novas metas a partir de suas inserções em ritmo de competições.

Palavra-chave: Esporte de combate; Jiu-jitsu; motivação; desempenho humano.

ABSTRACT

There are many reasons that lead a person to choose a specific sport and start practicing it, as well as possible motivations that allow the maintenance of their selected options. Knowing the motivation of each person leads the individual to perform better in their sport. Thus, this study aimed to evaluate the competition routine and whether it has influenced the motivation of the jiu-jitsu athlete since the beginning of his career. This study was characterized as exploratory, qualitative, descriptive cross-sectional. The sample consisted of 39 amateur athletes, between 13 and 45 years old, of both sexes, who were currently participating in competitions, enrolled in gyms and / or jiu-jitsu social projects located in the city of Belém. The instruments used were the Sport Practice Motivation Inventory, by Gaya and Cardoso (1998) and a structured interview script with socioeconomic questions and about the athlete's career. The results indicated that all participating athletes were very motivated to practice jiu-jitsu in the 3 categories: sports competency, health and friendship / leisure. It was also observed that the initial motives reported were for practicing another martial art and being curious to practice jiu-jitsu, and that the motives for practicing after being inserted in competitions were self-overcoming. Athletes had goals of just practicing the sport, however, after competitions they set more ambitious goals such as being a teacher and teaching, and obtaining maximum degrees within the sport. We concluded that the competition acted as a motivating factor, acting directly on the performance of the athletes who, in the present research, reported setting new goals based on their insertion in the rhythm of competitions.

Keyword: Combat sport; Jiu Jitsu; motivation; human performance.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Relatos de motivos que levaram os atletas entrevistados a iniciar a prática de jiu-jitsu.....	25
Tabela 2 - Relatos de metas iniciais dos atletas de jiu-jitsu.....	26
Tabela 3 - Incentivo de outrem para competir.....	27
Tabela 4 - Motivos relatados para iniciar a rotina de competições.....	27
Tabela 5 - Relatos de interesses dos atletas em uma competição.....	27
Tabela 6 - Relatos dos objetivos a serem conquistados pelos atletas na prática de jiu-jitsu.....	28
Tabela 7 - A competição como alterador da motivação para a prática do jiu-jitsu.....	28

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Nível de importância para a prática de jiu-jitsu segundo as categorias de motivação.....	29
--	----

SUMÁRIO

1. Introdução	12
1.1 Objetivos	14
2. Revisão de literatura	16
2.1- Contextualizando o Jiu-Jitsu	16
2.2- Popularização do Jiu-Jitsu	17
2.3- O papel do mestre de Jiu-Jitsu	18
2.4- Motivações no esporte	19
3. Métodos	22
3.1 Critérios de exclusão	22
3.2 Procedimentos da coleta	22
3.3 Análise dos dados	23
4. Resultados	24
5. Discussão	30
6. Considerações finais	36
7. Referências Bibliográficas	37
Anexos	38

1- INTRODUÇÃO

Em diversas modalidades esportivas, o planejamento multiprofissional está em ascensão e tem gerado bons resultados na gestão de equipes e delegações esportivas, englobando várias áreas como por exemplo, nutrição, fisioterapia, enfermagem e psicologia, esta última tem ganhado notoriedade neste cenário, podendo delinear aspectos comportamentais dos atletas, passando a ser um agente facilitador para o entendimento de várias situações que podem influenciar nos resultados tanto positivamente como negativamente, cujo os atletas e praticantes de atividade física estão inseridos (ANTONELLI ET. AL., 2016).

Em conjunto com um profissional de psicologia, a equipe multidisciplinar pode acessar aspectos intrínsecos de atletas e até mesmo de forma coletiva nos praticantes de atividade física dentro de suas realidades de treinamento (RUBIO, 2000). Contribuindo para o ganho do atleta, de seu treinador e da equipe, realçando a importância da soma de áreas de conhecimento subjacentes. Porém, é considerável que o profissional da Educação Física tenha conhecimentos sobre esses aspectos na hora de fazer seu planejamento, tomando consciência que seus atletas são indivíduos com características únicas, que ao longo de sua história de vida vem selecionando diversos comportamentos que serão reproduzidos na sua carreira adiante, e se este modo de conhecer a vivência do atleta não for bem delimitado, este único indivíduo poderá sofrer danos que atrapalhem a equipe como um todo, vide casos de indisciplina em equipes de futebol, por exemplo (COSTA ET AL., 2018).

São inúmeros os motivos que levam uma pessoa a escolher uma determinada modalidade esportiva e começar a praticá-la, assim como possíveis motivações que permeiam a manutenção dela na modalidade escolhida. Contudo, o ato de praticar esportes em suas diferentes especificidades exige da pessoa um alto desenvolvimento de suas funções, qualidades e estados psíquicos para permanência no processo ou até iniciação ao treinamento mais intenso, visando a competição desportiva (CASSETARI, GRAÇA, 2014). Conhecer as motivações intrínsecas, como saúde, estética, autoestima, de cada indivíduo pode gerar resultados positivos em sua carreira, através de um treinamento planejado pelas características relatadas por ele, assim como, posteriormente, somada às motivações extrínsecas planejadas para a equipe em geral, por exemplo,

treinamento em grupo para um determinado campeonato, ranking por equipes, etc., ou seja, se em termo individual o atleta não está motivado para a competição, o grupo não estará engajado coletivamente com o mesmo objetivo (RUBIO, 2000).

Portanto, através de um determinado intuito, motivo ou objetivo, o indivíduo passa a ter disponibilidade para o Esporte. A partir do reconhecimento da motivação inicial do então praticante, o profissional de educação física que o assiste, pode visar o aprimoramento do treino com estes objetivos iniciais. Contudo, saber se a competição atuaria como um marco divisor na motivação deste então praticante, ou se já era parte de sua motivação inicial desde sua entrada na prática de tal modalidade esportiva, se mostra parte essencial do planejamento personalizado para o atleta.

Esportes de Lutas com destaques olímpicos como judô, Taekwondo, luta Greco romana, tem uma maior visibilidade por ser veiculada em mídias televisivas na maior competição internacional do planeta: Olimpíadas. O que pode ser um fator motivacional para o indivíduo que almeja ser atleta destas modalidades. Entretanto, uma modalidade que não pertence ao mundo olímpico, porém que ganhou notoriedade nos últimos anos, como o Jiu-jitsu, por exemplo, teria essas mesmas motivações visando competições mesmo não olímpicas? Quanto a esse aspecto vale salientar que em modalidades esportivas um dos objetivos iniciais do praticante é a competição mesmo que estas não sejam oficiais. No entanto, este pode não ser um fator inicial na busca da prática desses esportes, pois por proporcionar melhorias na aptidão física, e melhorias de saúde física, mental e bem-estar, as motivações iniciais para as práticas de esportes podem ser diversificadas (FRANCHINI, 2001).

Quanto ao aspecto motivação, muito já se sabe sobre os motivos que levam algumas pessoas para as práticas de Lutas e até mesmo aos que procuram a modalidade de Jiu-jitsu para seguir uma carreira nesse Esporte. Assim, conhecer esses motivos nos embasa teoricamente de substratos comportamentais que exercem influência na procura dessa luta, que tem sua origem no Brasil, e que cada vez mais ganha espaço nas academias assim como em projetos sociais (RUFINO, 2011). A literatura já mostrou também os benefícios para o corpo humano em questões de saúde a até mesmo de estética (FERREIRA ET AL., 2018). Contudo, percebe-se que a modalidade de jiu-jitsu ainda não faz parte da galeria de esportes olímpicos, porém veio ganhando notoriedade nos últimos anos com o surgimento da modalidade de Artes marciais mistas (MMA) nas grandes mídias televisivas. Conhecer o quanto a competição afeta o comportamento de um atleta,

ora iniciante, na arte do jiu-jitsu brasileiro pode colocar o profissional de Educação Física em um patamar de colaboração para que esse Esporte possa não apenas ser cada vez mais incentivado, como também ganhe espaços em debates que levem esse esporte a vir se tornar um desporto oficial no âmbito olímpico.

Dessa forma, pretendemos contribuir com dados científicos que proporcionem robustez para discussões formais que envolvam a importância de um ritmo de competições para o comportamento de um atleta de jiu-jitsu se manter ativo nesta prática esportiva, diminuindo o número de desistências dos atletas, aumentando a visibilidade deste esporte, assim como produzir dados que embasem cada vez mais a multidisciplinaridade no âmbito esportivo.

Por essa razão, pretendemos conhecer as motivações de atletas de Jiu-jitsu brasileiro e a importância da competição em sua carreira como um marco divisor ou não em atletas amadores residentes em Belém, Pará. A motivação inicial do praticante de Jiu-jitsu seria almejar competições ou estaria equiparada às demais motivações iniciais de outras modalidades, dentre elas: saúde, estética, melhoramento do desempenho. Como esse atleta caracteriza sua carreira desde seu início até o presente momento, como a relação com sua academia esportiva, assim como com seu treinador influencia sua motivação para a permanência na prática desta modalidade. Para a partir desses achados, guarnecer a ciências esportiva podendo desenvolver estratégias visando cada vez mais o crescimento desse esporte, e também uma maior permanência de seus atletas em sua prática.

1.1- OBJETIVOS

Geral

- Avaliar a rotina de competições e se esta teve influência na motivação do atleta desde o início de sua carreira.

Específicos

- Comparar os motivos que levam a prática inicial de Jiu-jitsu com os motivos que fazem o atleta amador permanecer praticando após ser inserido ao ritmo de competições.

- Identificar o nível motivacional dos atletas competidores.
- Avaliar o tempo da prática no Jiu-jitsu e quais intercorrências que os fizeram interromper a prática por algum motivo.

2- REVISÃO DA LITERATURA

2.1- Contextualizando o Jiu-Jitsu

O jiu-jitsu é uma arte marcial conhecida popularmente com raiz japonesa que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. ¹Em japonês jū significa “suavidade”, “brandura”, e jutsu, “arte”, “técnica”, porém se torna bem mais conhecido por sua forma ocidentalizada, o Jiu-jítsu, assim, originando o sinônimo literal, “arte suave”. Sua origem secular, como sucede com quase todas as artes marciais desde a antiguidade, não pode ser apontada com precisão, muito em função de outros estilos de luta parecidos, que embora não tenham comprovações verossímeis, foram verificados em diversos povos, da Índia e China, nos séculos III e VIII. O que se sabe é que seu ambiente de desenvolvimento e refinamento foram as escolas de samurais, a casta guerreira do Japão feudal (BORGES, 1989; SUGAI, 2000; MOTA, SILVA, CHALITA, 2007).

No Brasil, o Jiu-jítsu obteve um relevante corrente idealizadora a partir da vinda de Mitsuyo Maeda, mais conhecido como Conde Koma, no entanto, sua vertente de arte marcial era o Judô Kodokan de Jigoro Kano. Posteriormente, ao chegar em Belém do Pará, Mitsuyo Maeda juntamente com outros lutadores, realizam demonstrações e desafios. Em uma dessas demonstrações em 1917, se encontrava um jovem de nome Carlos, filho de Gastão Gracie, que logo se interessou pela arte marcial que viria a ser conhecida no Brasil como Jiu-jitsu (VIRGILIO, 2002). Carlos Gracie aos 19 anos vai para o Rio de Janeiro, onde assume como profissão, lutador e professor, passando seus conhecimentos obtidos com Maeda para seus irmãos, cujo o efeito desse processo se fez relevante na mais conhecida criação da Luta fundada pela família Gracie em meados do século XX, e com a partir da participação ativa da Família Gracie nesse esporte, passou a ser denominada como uma nova ²arte marcial, o "Brazilian Jiu-Jitsu" ou "Gracie Jiu-Jitsu". Deve-se ressaltar a contribuição de Hélio Gracie, irmão mais novo de Carlos, na divulgação e desenvolvimento do Jiu-jitsu Gracie. Hélio se tornou o maior expoente brasileiro do Jiu-jitsu em sua época, tendo enfrentado dezenas de adversários em desafios de Jiu-jitsu e do chamado Vale-tudo na época. Contribuiu, assim, não só com o

desenvolvimento técnico da arte, como também com a popularização da prática em¹ nosso país. (GRACIE, 2001; VIRGILIO, 2002; GRACIE, 2007; TAKAO, 2010). O Jiu-Jítsu brasileiro (BJJ) ganhou então reconhecimento mundial, devido às vitórias de Royce Gracie, noticiadas internacionalmente. Logo, as academias, cada vez mais ganhavam alunos iniciantes à prática dessa inovada modalidade física (FURTADO, 2009). Há que se destacar na prática de jiu-jitsu os fatores relacionados à composição corporal, tendo impacto direto em um perfil de aptidão física de controle e definição de categoria de peso, ou seja, indivíduos que praticam de maneira contínua o jiu-jitsu tendem a perder peso, podendo esta ser uma motivação inicial para sua prática (DEL VECCHIO ET AL. 2007).

O Jiu-jítsu usa todo o corpo como instrumento de combate e pretende ainda beneficiar-se, também, de seu oponente, utilizando sua energia a favor de seu próprio corpo, por intermédio de projeções, imobilização, contusões, pêndulos, inversão das articulações, quedas e estrangulamentos. Um fator relevante, a depender do estilo a ser desenvolvido ou praticado, haverá maior ênfase em determinado gênero de golpes. Sua característica marcante, que acaba diferindo do Judô é que se utiliza de muitas técnicas no chão, ou seja, o combate é na maioria disputado com os oponentes em contato permanente com o tatame.

2.2- Popularização do Jiu-Jitsu

Na década de 1940 o jiu-jitsu era uma Luta amadora, sem projeção, restrito aos integrantes da família Gracie e à alguns amigos. Para popularizar o esporte era preciso realizar algo grandioso que pudesse dar maior projeção à essa prática. Foi então que membros da Família Gracie propuseram um desafio para outros lutadores de diversas modalidades para que ambos demonstrassem suas técnicas em um evento de Lutas que não possuía muitas regras, de forma que no fim pudesse sobressair qual lutador possuía o melhor repertório técnico, em outras palavras, qual arte marcial/ luta era a melhor ou mais eficiente. Esse evento foi denominado de ³“Vale tudo” (RUFINO, DARIDO, 2009).

¹ Jutsu e Jiu jitsu apesar de graficamente serem diferente, são praticamente a mesma coisa, somente a a escrita jiu jitsu passou a ocidentalizada e mais comum.

² As artes marciais (marcial é relativo a militar) são disciplinas físicas e mentais codificadas em diferentes graus, que tem como objetivo um alto desenvolvimento de seus praticantes para que possam defender-se ou submeter o adversário mediante diversas técnicas. Portanto, o Jiu-Jitsu não é considerado uma Arte Marcial, porém o idéia era de torná-lo pelos Gracie.

A partir da década de 1990, ocorreu a expansão do Jiu-jitsu para várias partes do mundo, principalmente os Estados Unidos. Segundo Gracie (2007), o Jiu-jitsu inicia o seu processo de expansão nos Estados Unidos com a figura de Rorion Gracie, um dos filhos de Hélio Gracie. A dinâmica de popularidade utilizada pelos integrantes da família Gracie foi a mesma utilizada para a popularização no Brasil: desafiar lutadores de outras artes marciais em eventos com poucas regras. Em 1993 que Rorion, juntamente com um de seus alunos desenvolveram o conceito do evento mais revolucionário das artes marciais em muitos anos: o *Ultimate Fighting Championship*, mais conhecido como UFC. A proposta inicial do UFC era reunir os melhores praticantes de diversas artes marciais em um espaço (ringue) de oito lados (chama de octógono) com poucas regras e sem limite de tempo para que fosse possível averiguar qual forma de lutar era a mais eficiente no combate real (ou com características bem próxima da realidade). O primeiro campeão foi o atleta de jiu-jitsu brasileiro que realizava sempre a mesma estratégia de levar o oponente para o chão e, a partir do chão, um espaço desconhecido para a maioria dos lutadores, ele era capaz de submeter o seu adversário e ganhar o combate (RUFINO, DARIO, 2009).

Isso causou uma revolução geral nas artes marciais do mundo todo. O Jiu-jitsu passou a ter visibilidade. Praticantes de artes marciais do mundo todo passaram a ter contato com o jiu-jitsu. Diversos professores de Jiu-jitsu foram para os Estados Unidos, Japão e vários países da Europa transmitir os conhecimentos dessa prática corporal que se mostrou tão eficiente no combate real. Atualmente, o UFC é um dos eventos mais assistidos pelo público americano. Além do UFC há diversos outros eventos, nacionais e internacionais, que promovem lutas de MMA (RUFINO, DARIO, 2009).

2.3- O papel do mestre de Jiu-Jitsu

O professor quanto o treinador, exercem papéis fundamentais na formação do aluno, uma vez que o professor tem uma função de ensinar a luta/arte marcial na escola e não simplesmente ensinar os movimentos da luta, mas sim as condutas necessárias para se aperfeiçoar nesta modalidade (CAZETTO, 2009). Existe uma diferença de valores em cada um dos modos de aprendizagem por isso é importante compreender os fatores culturais e sociais e suas implicações pedagógicas (CAZETTO, 2009). O treinador é o

responsável máximo pelo funcionamento dos aspectos associados com o rendimento ²de seus atletas, razão pela qual as suas decisões e ações têm uma grande influência. Portanto, ambos passam a ter forte influência sobre seus alunos desde as questões de caráter filosóficas e disciplinares, até mesmo na percepção de como o indivíduo se comporta em meio social. Nesse sentido, é evidente o perfil de líder atribuído a esses profissionais (WEINBERG, GOULD, 2001; BRANDÃO, MACHADO, 2009).

No âmbito esportivo, os líderes trabalham por meio de relacionamentos interpessoais e oferecem orientação, metas e estrutura para seus atletas. Não se sabe o quanto o comportamento de liderança do treinador interfere na derrota ou na vitória de uma partida, mas não restam dúvidas de que ele exerce um papel importante na busca do rendimento de uma equipe, e como líder é o principal responsável (WEINBERG, GOULD, 2001).

Considera-se que as principais características que um treinador deve possuir são: credibilidade, atratividade e poder. A credibilidade se dá quando este oferece informações corretas, sem riscos para seus atletas liderados; a atratividade se dá quando os esportistas sob seu comando querem manter laços de união com ele e com a equipe; e o poder serve como forma de administrar prêmios ou castigos. A conveniência de utilizar uma ou mais características depende das características de seus atletas e da própria filosofia de vida do treinador (SCALON, 2015).

2.4- Motivações no esporte

A questão motivacional talvez explique porque algumas pessoas gostam e aproveitam atividades físicas, apresentando comportamentos adequados, adquirindo novas capacidades e desenvolvendo todo o seu potencial, enquanto que outros parecem pouco interessados, muitas vezes fazendo as atividades físicas por obrigação, ou de forma relaxada e, em alguns casos, não fazem questão da prática (GARRIDO, 1990; LENS, 1994).

³ Vale tudo foi o termo utilizado pela modalidade fundada pela família Gracie à competição que envolvia várias lutas, onde quase não haviam regras. Com isso, podemos dizer que UFC (ultimate fighting championship) é a evolução do Vale tudo.

Um dos conceitos de motivação é “ser movido para fazer algo”. A ideia relaciona-se ao fato de a motivação levar uma pessoa a fazer algo, mantendo-a na ação e ajudando-a a completar tarefas (PINTRICH, SCHUNK, 2002). Alguns autores rebatem o tratamento que consideram a motivação como fenômeno unitário por entenderem que os indivíduos possuem níveis de motivação (muito motivado, pouco motivado.) e tipos diferentes de motivação, que estão relacionados às atitudes subjacentes e objetivos que dão origem à ação como por exemplo: o porquê da ação: estudar para passar; estudar por curiosidade. (RYAN; DECI, 2000). Já no âmbito esportivo, um conceito formado por Samulski (2002) traz a motivação esportiva como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação dos fatores pessoais e ambientais.

Os motivos e as razões são variáveis e difíceis de serem determinados, pois cada indivíduo tem valores, histórias de vida e necessidades diferentes. Alderman (1984) salienta que todo indivíduo possui um sistema de motivos básicos para cada situação, que é resultante das interações ou interpretações de outras situações que ocorreram durante a vida do indivíduo, somadas à sua personalidade. Cada vez que um indivíduo se encontra em uma determinada situação, ou recebe um dado estímulo (agressão, disputa, desejo, etc), automaticamente, ele selecionará todas as respostas correspondentes àquela situação que estão em suas lembranças, o que, por sua vez, direcionará o seu comportamento de ação. A resposta oferecida pelo ambiente será somada às respostas anteriores, modificando ou reforçando determinados valores.

O estudo da motivação reflete também sobre motivação intrínseca e extrínseca. Um modelo hipotético usado para descrever as forças internas (motivação intrínseca) e/ou externas (motivação extrínseca) do indivíduo que estão em constante processo de simbiose com o meio ambiente, gerando assim, comportamentos motivantes ou desmotivantes (VALLERAND, 2007).

Alguém motivado intrinsecamente, é aquele cujo envolvimento e manutenção em uma atividade acontece pela tarefa em si, porque é interessante e geradora de satisfação, pessoas com este tipo de motivação trabalham nas atividades, pois as consideram agradáveis (VALLERAND ET AL, 1992; PINTRICH, SCHUNK, 2002). Já uma pessoa extrinsecamente motivada desempenha uma atividade ou tarefa interessada em recompensas externas ou sociais, está mais interessado na opinião do outro, e as tarefas são realizadas com o objetivo principal de agradar a outros, para ter reconhecimento externo, receber elogios ou apenas para evitar uma punição (PFROMM, 1987; DECI,

VALLERAND, PELLETIER, RYAN, 1991; LENS, 1994; PINTRICH, SCHUNK, 2002).

Alguns estudos foram desenvolvidos buscando a compreensão de como uma motivação afetaria a outra, e os resultados a uma única conclusão entre os pesquisadores sobre a relação entre motivação intrínseca e extrínseca, principalmente no que se refere à influência de reforços e recompensas sobre a motivação intrínseca (DECI, 1971; KRUGLANSKI, FRIEDMAN, ZEEVI, 1971; ENZLE, ROSS, 1978; ROSENFELD, FOLGER, AELMAN, 1980; DANNER, LONKY, 1981). Porém, Considerando-se a questão recompensas, concluíram que, talvez, o seu principal aspecto não esteja relacionado ao recebimento, ao tipo, magnitude ou a força da recompensa, mas sim, em como este processo de oferecer algo é realizado e, principalmente, como pode ser entendido por quem o recebe.

Os motivos mais frequentes que jovens e adultos apontam como sendo as razões para participarem de modalidades esportivas se enquadram dentro de quatro categorias: divertimento, competência, afiliação e aptidão física (CAMPBELL, 2002). No esporte, é muito comum um sistema de recompensas ou gratificações para o atleta em competições. Contudo, alguns estudos mostram que a aplicação constante de premiações para crianças pode ser um fator que atrapalhe seus reais motivos intrínsecos de prática esportiva. O atleta que inicia a prática esportiva por motivos intrínsecos como superação, ludicidade, busca de companheirismo, pode ter sua visão modificada desses motivos a partir da introdução de prêmios e bonificações externas, mudando seu modo de auto avaliação e até mesmo sobre a situação de competições, tornando-se pouco motivadas intrinsecamente (CRATY, 1983). O uso de prêmios extrínsecos oferece de certa forma moral, um risco, pois podem prejudicar o desenvolvimento de motivos intrínsecos quando essas motivações extrínsecas são removidas, o atleta pode perder toda a motivação intrínseca para a prática esportiva atribuindo seu fracasso a fatores internos (MARTENS, 1978).

É necessário o correto estabelecimento dos objetivos pelo professor que assiste os atletas em determinada modalidade esportiva, não sendo demasiado desafiadores e nem inalcançáveis. Tendo em vista que as variáveis situacionais, pessoais e sociais podem afetar as motivações dos atletas. é importante saber o que os motiva e quais variáveis incidem sobre essa motivação (SCALON, 2015). O conhecimento sobre elementos motivadores auxilia em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante,

aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE; VIEIRA; KREBS, 2002).

3- MÉTODO

Este estudo configura-se como exploratório, qualitativo, descritivo de corte transversal. A amostra foi constituída por 34 atletas amadores, entre 20 até 45 anos, de ambos os sexos, que estavam participando de competições nos últimos 12 meses, ou seja, caracterizando o ritmo de competição, matriculados em academias e/ou projetos sociais de jiu-jitsu localizadas no Município de Belém. Todos os atletas foram informados sobre os objetivos e os procedimentos da pesquisa. A pesquisa foi realizada em conformidade com a Resolução N°466/12 do Conselho Nacional de Saúde que trata de pesquisa com seres humanos. A confirmação do participante na pesquisa foi determinada pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) voltado para este fim (ANEXO A).

3.1- Critérios de exclusão

- Atletas que não estavam matriculados nas academias.
- Atletas que não estavam em ritmo de competições.
- Atletas lesionados no presente momento da pesquisa.

3.2- Procedimentos

A pesquisa foi realizada em duas Fases distintas. A Fase 1 foi realizado o levantamento do número de academias e projetos sociais que contivessem a prática de jiu-jitsu, localizadas em Belém, evidenciamos 5 academias e 2 projetos sociais, onde destacamos 2 academias e 1 projeto social para efetuar a pesquisa. Em seguida foram selecionados os atletas que estavam em ritmo de competições ocorridas ou que estivessem ocorrendo no momento da pesquisa. A fase 2 foi caracterizada após selecionarmos as academias e participantes, após atendidos os critérios de privacidade, na fase 2 da pesquisa todos os participantes realizaram no próprio local de seus treinamentos a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (ANEXO A) pelo próprio atleta (maior de 18 anos) e realizaram o preenchimento de um Questionário Socioeconômico e Roteiro de entrevista (ANEXO B). Tal instrumento buscou levantar características socioeconômicas dos participantes da pesquisa em relação a idade, renda familiar; assim como obter resposta sobre a rotina de treino. Em sequência foi aplicado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (adaptado de Gaya e Cardoso, 1998) (ANEXO C). A aplicação do Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, teve como objetivo fazer um comparativo entre as fases iniciais, quando o atleta iniciou no Jiu-jitsu e durante a rotina de competição, com o inventário de Gaya que demonstra o nível de motivação.

3.3. Análise estatística

Os resultados foram tabulados em tabelas e gráficos para exposição das variáveis aqui investigadas. Os resultados descritivos foram organizados em tabelas para melhor visualização das respostas relatadas pelos participantes. Para análise dos motivos para a prática de jiu-jitsu a partir do inventário de motivação de Gaya e Cardoso (1998), esses foram classificados em três categorias: a) competência desportiva, que inclui os motivos: para vencer; para ser o (a) melhor no esporte; porque gosto; para competir; para ser um atleta; para desenvolver habilidades; para aprender novos esportes e para ser jogador quando crescer, b) saúde, que inclui os motivos para exercitar-se; para manter a saúde; para desenvolver a musculatura; para manter o corpo em forma e para emagrecer, e c) amizade e lazer, que inclui os motivos para brincar; porque eu gosto; para encontrar os amigos; para divertir-me; para fazer novos amigos e para não ficar em casa. Cada motivo

possui três níveis de importância, ou seja, “muito importante”, “pouco importante” e “nada importante”. Alguns itens do inventário foram adaptados no sentido de torná-lo mais claro para praticantes de jiu-jitsu como, por exemplo, a substituição do termo “jogador(a)” no item número 17 por “lutador(a)”. A partir disso, foram realizadas análises da frequência e percentagem das respostas.

Os dados obtidos foram tabulados em Excel, e posteriormente analisados com finalidade de verificação para a descrição dos resultados. Não foi possível uma análise apurada com testes estatísticos devido a amostra não ter sido homogênea, cujos resultados poderiam sair com viés estatísticos, comprometendo a veracidade dos dados e a conclusão do estudo.

4- RESULTADOS

Dos 34 atletas participantes, 25 eram do sexo masculino (73,5%) e 9 do sexo feminino (26,5%). Em relação as características sociodemográficas da amostra, a maioria dos entrevistados, 82,4%, residia em imóvel próprio. Quanto à escolaridade, 13 atletas (38,2%) possuíam o ensino superior completo, 10 atletas (29,4%) possuíam o ensino superior incompleto, 10 (23,5%) possuíam o ensino médio completo, 1 (2,9%) possuía o ensino fundamental completo, e 1 atleta (2,9%) possuía o ensino fundamental incompleto.

Quanto a condição de ocupação (trabalho), 29 atletas (85,3%) responderam que estavam trabalhando. E quanto ao valor da renda mensal familiar, 12 atletas (35,3%) relataram ganhar 3 salários mínimos, 8 atletas (23,5%) relataram ganhar 4 salários mínimos, 6 atletas (17,6%) relataram ganhar 2 salários mínimos, 3 atletas (8,8%) relataram ganhar 1 salário mínimo e 6 atletas (17,6%) relataram ganhar 5 ou mais salários mínimos. Em relação a alguma patologia, 76,5% dos entrevistados relataram não possuir nenhuma patologia, em contrapartida, 10 atletas (23,5%) relataram possuir, em sua maioria patologias do sistema respiratório. A maioria dos participantes (91,2%) relatou não tomar nenhum tipo de medicamento no presente momento da pesquisa. A maioria (67,6%) relatou praticar uma outra atividade física, prevalecendo a musculação. Sobre apresentarem algum desconforto ou lesão no presente momento da pesquisa, 5 atletas

responderam que não e 29 responderam que possuíam lesões e dores musculares, principalmente nos membros superiores e inferiores.

Em relação a características da iniciação da prática, a maioria dos atletas (64,7%) relatou não ter iniciado a prática de Jiu-jitsu na academia que estava matriculado no momento da pesquisa.

Sobre o motivo inicial, 11 atletas relataram ter iniciado a prática de jiu-jitsu por gostar desse esporte ou por ter curiosidade em praticá-lo. Seguidos de 7 atletas que relataram que já praticavam uma arte marcial e escolheram o jiu-jitsu como uma segunda modalidade de luta (TABELA 1). Esses relatos não diferiram quanto ao sexo, haja visto que dentre as 9 mulheres entrevistadas, também prevaleceu o motivo de já ter praticado outra arte marcial ou ter curiosidade em praticar o jiu-jitsu.

Tabela 1. Relatos de motivos que levaram os atletas entrevistados a iniciar a prática de jiu-jitsu.

Motivo que o levou a iniciar no jiu-jítsu	Nº de atletas
Por gostar ou ter curiosidade em Aprender o Jiu-jítsu	11
Já praticava outra Arte Marcial	7
Saúde	6
Incentivo de Alguém	4
Iniciar uma Prática Esportiva	3
Defesa Pessoal	2
Temperamento forte	1
Total	34

Quando perguntados se alguém havia os incentivado a iniciar a prática do jiu-jítsu, 67,6% (23 atletas) responderam “SIM”, desses 23 atletas, a maioria (15 atletas) relatou ser a mãe a pessoa que mais incentiva e o apoia nesta prática esportiva. Sobre o início de suas carreiras, foi perguntado se enfrentaram dificuldades, e a maioria (29 atletas) responderam que sim, sendo a dificuldade financeira a mais relatada entre os entrevistados. Foi perguntado sobre as metas ao iniciar a prática de jiu-jítsu, a maioria (15 atletas) relatou ter como meta apenas praticar esportes, seguidos de 7 atletas que já possuíam visão de competição (TABELA 2). Também foi perguntado se estes tiveram algum tipo de lesão corporal praticando jiu-jítsu antes de adentrarem em rotinas de competições, 24 atletas responderam que não e 10 responderam que sim,

dentre estes a maioria relatou apresentar lesões nos membros inferiores (joelho, pé e tornozelo). Quando perguntados sobre querer desistir da prática de jiu-jítsu nesse início de carreira, 16 atletas responderam que não e 18 atletas responderam que sim, e os motivos que levaram a pensar da desistências os mais relatados foram: saúde, problemas financeiros e falta de tempo para treinar.

Tabela 2. Relatos de metas iniciais dos atletas de jiu-jítsu.

Qual era sua meta quando você iniciou no jiu-jítsu?	Quantidade
Só praticar	15
Competir	7
Saúde	4
Defesa pessoal	2
Ser atleta profissional	2
Ser faixa preta	2
Treinar por diversão	1
Auto superação	1
Total	34

No que se refere a rotina de competições, a maior parte (7 atletas) relatou ter começado a competir em menos de 1 ano da data da entrevista da presente pesquisa, outros 7 atletas relataram já competir há cerca de 7 anos. Sobre o incentivo de alguém para competir, a maioria (25 atletas) relatou que o mestre foi o incentivador para entrar em competições de jiu-jítsu (TABELA 3). E sobre os motivos que levaram a competir, o mais relatado (16 atletas) foi “superar os próprios limites” seguidos de 12 atletas que relataram ser devido a influência de seu mestre (TABELA 4). Esses motivos também não tiveram diferença quanto ao sexo, pois dentre as 9 mulheres entrevistadas, também prevaleceu o motivo de superar os próprios limites”.

Foi pedido aos entrevistados que avaliassem o suporte oferecido por sua atual academia para as competições, tanto em caráter financeiro como de apoio ao treino e demais logísticas em uma competição. Dos 34 entrevistados, 19 atletas classificaram o suporte como “excelente”, 10 como “bom”, 3 como “regular” e 2 não souberam opinar. Sobre o nível das competições cujos os entrevistados já haviam participado, 13 relataram

ter participado de mundial e nacional, 7 atletas participaram apenas de nacionais, e 14 atletas haviam participado apenas de competições regionais.

Tabela 3. Incentivo de outrem para competir.

Alguém te incentivou a competir?	Nº de atletas
Sim, Mestre	25
Não	7
Sim, algum familiar	2
Total	34

Tabela 4. Motivos relatados para iniciar a rotina de competições.

Motivo que o levou a competir	Nº de atletas
Superar os próprios limites	16
Incentivo do Mestre	12
Adrenalina	6
Total	34

A tabela 5 traz os relatos sobre o maior interesse que os entrevistados buscam em uma competição.

Tabela 5. Relatos de interesses dos atletas em uma competição.

Qual seu maior interesse em uma competição?	Nº de atletas
Realização pessoal	20
Auto superação	8
Testar-se. Ver o resultado dos treinos	3
Premiações	2
Ganhar experiência	1
Total	34

Abaixo estão listados os objetivos que cada atleta entrevistado relatou buscar dentro da prática do jiu-jitsu.

Tabela 6. Relatos dos objetivos a serem conquistados pelos atletas na prática de jiu-jitsu.

Qual seu maior objetivo no jiu-jitsu?	Nº de atletas
Ser Faixa Preta	11
Ser Mestre e dar aula	11
Ser reconhecido	5
Apenas treinar	2
Ter Saúde	2
Compartilhar os conhecimentos	2
Defesa Pessoal	1
Total	34

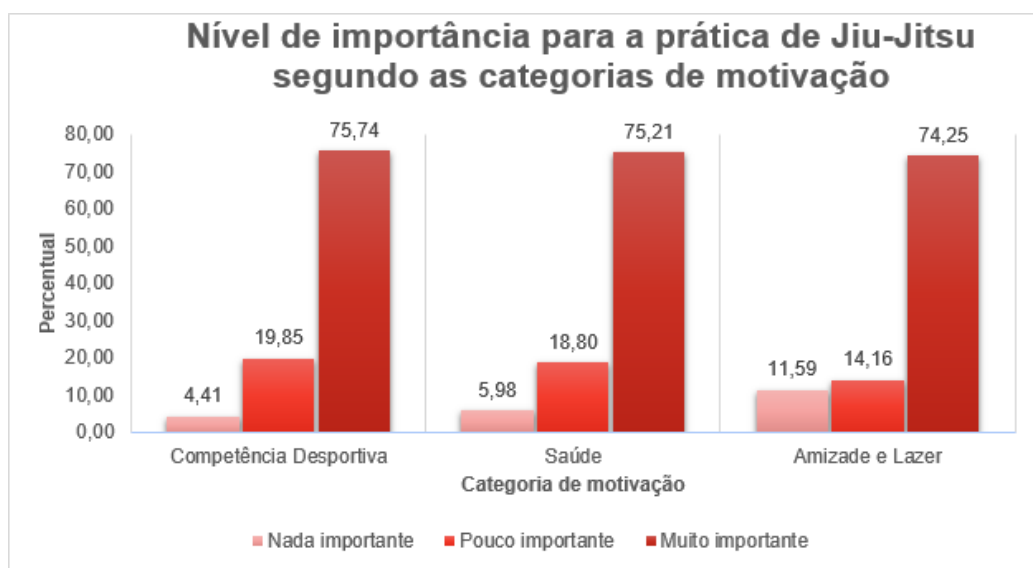
Podemos observar que a maioria dos entrevistados (11 atletas) tem como objetivo maior obter a faixa preta, seguidos de 11 atletas que relataram almejar ser mestre com objetivo de dar aulas. Também, 9 atletas relataram querer ser reconhecido dentro deste esporte, e 2 atletas relataram querer compartilhar seus conhecimentos da prática de jiu-jitsu, estes 2 eram os mestres das academias participantes da pesquisa.

Tabela 7. A competição como alterador da motivação para a prática do jiu-jitsu.

A competição alterou seu ponto de vista em relação a prática do jiu-jitsu?	Motivo	Nº de atletas
Sim	Aumentou a motivação em treinar	9
	Obtive maior controle emocional	8
	melhorei minha estratégia e técnica	6
	Melhorei a avaliação do resultado do treino	5
	Mudança no estilo de vida	2
	Melhorei minha disciplina	1
Subtotal		31
Não	Já tinha visão de competição	3
Total		34

Como resultado obteve-se o percentual dos níveis de importância da motivação dos atletas divididos por categoria. A Figura 1 mostra os resultados sobre os fatores motivacionais para Competência Desportiva, Saúde, Amizade e Lazer.

Figura 1. Nível de importância para a prática de jiu-jitsu segundo as categorias de motivação.



Observa-se que a maioria dos entrevistados considerou as três categorias de motivação como muito importante (75,74%), (75,21%) e (74,25%), respectivamente.

5- Discussão

5.1- Quanto aos motivos iniciais e motivos pós competição

Os atletas entrevistados na presente pesquisa mostraram altos níveis de motivação para a prática de jiu-jitsu. Porém foi notado que o motivo para a prática desta modalidade teve diferenças entre o início da prática e após o atleta ser inserido em rotins de competições. Podemos observar que a maioria dos atletas relataram ter iniciado sua prática no jiu-jitsu por motivo de já praticar uma arte marcial e ter curiosidade em praticar o jiu-jitsu. Essa motivação relatada pelos entrevistados pode ter sido influenciada pela alta veiculação dos campeonatos de UFC que hoje em dia estão nas mídias sociais ganhando cada dia mais espaço e pelos atletas brasileiros que sempre estão em destaque. Rufino e Darido (2010) afirmaram que, sobretudo para os que não conhecem a modalidade, a mídia é uma poderosa ferramenta de fomento à informação, o que pode ser uma ótima forma de popularizá-la, fazendo com que as pessoas passem a ter interesse por este determinado esporte e até mesmo comecem a praticá-lo, mas também pode gerar uma visão errônea e limitada do que é esta modalidade e até mesmo causar repúdio e preconceito das pessoas em relação a ela. O que pudemos ver nos atletas entrevistados, foi que a mídia e a popularização da modalidade de lutas MMA, teve aspecto positivo para o início da prática deste esporte.

Outros atletas relataram que o motivo inicial da prática de jiu-jitsu foi a saúde, seja emagrecimento, estética ou devido patologias. Esse motivo é mais comum no âmbito esportivo em diversas modalidades, cujos praticantes geralmente procuram inicialmente um esporte para não ficar no sedentarismo (PEREIRA ET AL, 2009; CARMO ET AL, 2009; GONÇALVES, ALCHIERI, 2010). Porém, em nosso estudo ele não se mostrou como o motivo primordial para o início da prática, possivelmente devido ao jiu-jitsu, assim como outras artes marciais, ter como uma de suas particularidades a não exigência de um padrão físico ou estético.

Já o motivo mais relatado pelos atletas para o iniciar uma competição se mostrou bem diferente do motivo inicial da prática relatado pelos mesmos. A maioria dos atletas relatou ter começado a competir para superar seus próprios limites. Esse motivo se mostra

comum em modalidades esportivas (SILVA, RUBIO, 2003), cujo atleta sempre está se auto superando em busca de conquistas dentro de seu esporte. Mesmo quando um atleta entra em um esporte por motivos de saúde ou estético, entendemos que ele está em busca de mudança e superação.

A inclusão do esporte para que pessoas superem seus medos ou superem seus limites tem ganhado espaço na literatura atualmente (GASPAR, PICH, VAZ, 2004; VIANNA, LOVISOLO, 2011; GOELLNER, et al., 2009). É comum ver atletas com alguma forma de necessidade especial, deficiência física, autismo, síndrome de Down, encontrar no esporte uma forma de superação. Contudo, o que observamos nesta pesquisa, não foi atletas com necessidades especiais, porém atletas que em seu dia-a-dia queriam mostrar-se mais competentes para si próprios, seja por conseguir aplicar técnicas com perfeição na hora do combate, ou dando o melhor de si, mesmo não ganhando aquela luta. Podemos observar pela fala de um dos entrevistados na presente pesquisa:

(Atleta 1) “Na competição eu não visio só ganhar, se eu fizer uma boa luta, mostrando minhas técnicas que aprendi, já valeu a pena.”

Azevedo e Filho, 2011, afirmam que há sempre o prazer adicional de participar de uma “boa disputa”, além dos benefícios mútuos obtidos pelo aprendizado da luta. Isso justifica a busca pelo melhor rendimento, independentemente da vitória. Há, portanto, prazer e valor intrínseco na busca pela excelência e pelo melhor rendimento. Com isso, a excelência pode ser alcançada mesmo quando não se alcança eventualmente a vitória. De todo modo, competições tornam-se substancialmente valiosas justamente por não encerrarem (ou eliminarem) oportunidades ao final de cada disputa, partida ou torneio, mas permitindo que o esporte possa tornar-se uma escolha de vida, favorecendo, portanto, a inclusão.

Na presente pesquisa foi observado que os atletas não buscavam em uma competição as premiações por elas ofertadas. Uma entrevistada relatou o seguinte argumento:

(Atleta 2) “Na competição é uma outra lógica, quando você compete tem que ter estratégia, não é só ganhar e sim aproveitar a experiência. Eu não visio medalhas!”

Esse pensamento da atleta, corrobora com o que Samulski (2002) colocou sobre a influência da competição para um atleta, cuja a afirmação diz que uma vitória não é

idêntica a uma experiência de êxito, e uma derrota não é em si, uma experiência de fracasso. As experiências de êxito aparecem quando o rendimento esperado foi alcançado ou superado. As experiências de fracasso se encontram na diferença negativa entre o resultado esperado e o resultado obtido (pág. 145).

5.2- Quanto a importância do mestre como incentivador

Muitos fatores influenciam o desenvolvimento das habilidades dos atletas, como o treinador, a prática deliberada, o tipo de treinamento recebido, a recuperação física, as habilidades psicológicas, o apoio dos pais e familiares e o prazer pela atividade (DURAND-BUSH, SALMELA, 2002; CAMPBELL, 1993). Segundo estes autores, o treinador é o principal responsável pelo alcance de altos níveis de rendimento, porque ele facilita e estrutura o processo de organização treinamento e competição, mantendo os atletas engajados nos objetivos traçados.

Foi observado que independente da graduação de faixa obtida pelos atletas entrevistados, a motivação para competir se mostra bem alta, e que também os atletas tem metas futuras em suas carreiras no jiu-jitsu prevalecendo a vontade de ser um mestre e dar aulas de jiu-jitsu. Essa condição pode ser associada ao papel primordial que o mestre, das academias participantes da pesquisa, assume na carreira destes atletas, haja visto o alto número de atletas que relataram ter o mestre como seu maior incentivador.

5.3- Quanto ao nível motivacional dos atletas

Os atletas participantes se mostraram com alto nível de motivação para as 3 categorias investigadas no inventário. Estes atletas já se encontravam em rotinas de competições no momento da pesquisa, ou seja, nenhum deles era iniciante da prática, o que nos faz inferir que mesmo após certo tempo do início, estes atletas continuam bastante motivados com a prática de jiu-jitsu. A motivação para iniciar uma prática esportiva se faz presente por diversos fatores (GONÇALVES, ALCHIERI, 2010), porém manter a motivação mesmo após certo tempo requer que o atleta esteja focado em seus objetivos dentro do esporte (WEINBERG, GOULD, 2001). Em um estudo realizado com atletas de remo, constatou-se que quanto mais haviam competições haviam menos episódios de abandono da prática desta modalidade (SOUSA, 2010). Guzmán Lujan e Carratalá Deval

(2006) analisando os tipos de motivação de judocas em situação pré-competitiva e sua relação com a percepção de autonomia, competência e relacionamento com os demais (variáveis independentes), concluíram que a situação de pré-competição estimula os judocas a querer recompensas sociais associadas às vitórias, e que esses tipos motivacionais são importantes em atletas de desempenho. No presente estudo, entretanto, a competição era uma motivação diferencial, porém não visava recompensas materiais, e a vitória em um combate não era o objetivo principal buscado em uma competição (TABELA 6).

Os altos níveis de motivação aqui encontrados são refletidos nos relatos dos atletas que afirmaram em resposta à pergunta “Você chegou a querer desistir ou desistiu do jiu-jitsu?” não ter a intenção de abandonar a prática no momento da pesquisa, contudo, houveram atletas que relataram ter parado, por certo tempo, por motivos pessoais como trabalho, estudo, locomoção e por lesão ou motivos de saúde. Esses fatores que levam ao abandono das práticas esportivas se mostram cada vez mais comum ao longo dos anos. Carmo et al. (2009), em seu estudo comparativo sobre os motivos de início da prática esportiva e abandono da mesma, verificaram que o fato de não conseguir concretizar sonhos como atleta é significativamente mais apontado pelos atletas de modalidades individuais, como os esportes de combate, por exemplo. Já no estudo de Bara Filho e Garcia (2008), houve maior incidência dos motivos de abandono pelos atletas como: outros interesses, monotonia dos treinos, desmotivação, esgotamento e excessivo tempo de dedicação como mais significativos para ex-atletas das modalidades individuais.

Esses estudos, assim como a presente pesquisa, demonstram a importância de conhecer os níveis motivacionais dos atletas para se desenvolver estratégias que possam evitar que este fenômeno ocorra sistematicamente no esporte.

Já em relação a situações que comprometessem sua motivação à prática, os atletas não relataram pensar em desistir por se sentir desmotivados, o que foi observado dentre os atletas entrevistados foi uma motivação diferencial, da motivação inicial à prática, ao adentrarem em ritmos de competições.

5.4- A competição como diferencial para a motivação da prática do Jiu-jitsu

A competição atuou como um fator divisor de motivações agindo diretamente sobre o desempenho dos atletas que, na presente pesquisa, relataram traçar novas metas a partir de suas inserções em ritmo de competições. A partir das três mudanças mais relatadas pelos próprios participantes da pesquisa, como o aumento na motivação em treinar, maior controle emocional e a melhora em suas estratégias e técnicas, podemos inferir que muitos de seus objetivos no início de sua carreira, foram potencializados ou até mesmo acrescidos de mais situações, em que os atletas desempenham com maior motivação, ou seja, o fator intrínseco passa a ser um dos principais indicadores de mudança ou acréscimo no foco de sua motivação.

Em um estudo com atletas paraolímpicos, os autores verificaram que os principais motivos para praticar esportes foram a competição e o desejo de superar limites (SAMULSKI, NOCE, 2002). Apesar de se tratarem de atletas em condições físicas distintas, os atletas aqui entrevistados demonstraram semelhanças em suas motivações intrínsecas com relação à competição.

Os atletas aqui entrevistados relataram ter suas motivações intrínsecas modificadas a partir da inserção em rotina de competição. Haja visto relatos de alguns entrevistados frente à pergunta: “A competição alterou seu ponto de vista em relação a prática do jiu-jítsu?” A maioria das respostas reflete fatores de motivações intrínsecas como “consigo avaliar o resultado do treino” e “obtive maior controle emocional”. Esses fatores intrínsecos também se mostraram de maior magnitude em um estudo realizado atletas iniciantes de Jiu-Jitsu, cujos resultados apontaram que os atletas iniciantes de Jiu-Jitsu se mostraram autodeterminados para a prática de exercícios físicos, com elevado índice de autodeterminação, estilo de vida ativo, boas experiências esportivas no passado e boas avaliações de suas competências físicas, sendo fatores em comum quando se trata de esportes de combate (ANDRADE ET AL, 2014).

Podemos inferir, no presente estudo, que a competição alterou a visão da prática de jiu-jitsu por parte dos atletas participantes, mudando suas metas iniciais de apenas praticar o esporte para metas de auto superação e realização pessoal, após serem inseridos em rotina de competição. Esse fator, nos leva a estudar e conhecer melhor as motivações de atletas praticantes de jiu-jitsu para que o foco dos treinamentos corresponda às suas metas específicas, diminuindo assim, o risco de abandono do esporte por possível

desmotivação do atleta. Vale ressaltar também que possivelmente o atleta competitivo está em ligeira mudança comportamental quanto aos objetivos e recompensas buscadas em competições, que antes se tratavam de realizações extrínsecas como premiações e agora observamos a busca por objetivos intrínsecos (realização pessoal, auto superação).

Faz-se necessário que o treinador, que aqui se mostrou como o maior incentivador do atleta, tenha competência em conhecer os objetivos do mesmo para que a equipe que este assiste obtenha melhores resultados, sendo estes prazerosos para ambas as partes tanto individuais quanto coletivas.

Pesquisas futuras podem investigar os fatores de motivações após a rotina de competições com relação ao sexo, idade e demais fatores sociodemográficos. Assim, como investigar as relações entre motivações intrínsecas e extrínsecas durante uma competição e a mudança comportamental do atleta.

6- Considerações finais

Nosso estudo buscou avaliar a rotina de competições e se esta teve influência na motivação do atleta desde o início de sua carreira. Com base nos resultados do presente estudo, foi possível observar que os motivos iniciais eram por já ter praticado uma outra arte marcial e/ou ter curiosidade em praticar o jiu-jitsu, e que os motivos para a prática após serem inseridos em competições foi o de auto superação e realização pessoal. As metas iniciais dos atletas também foram alteradas após competições. Os atletas tinham metas de apenas praticar o esporte, contudo, após as competições traçaram objetivos mais ambiciosos como ser professor e dar aulas, e obter graus máximos dentro da modalidade.

A competição atuou como um fator divisor de motivações agindo diretamente sobre o desempenho dos atletas que, na presente pesquisa, relataram traçar novas metas a partir de suas inserções em ritmo de competições.

Os fatores motivacionais destacados neste estudo podem guiar objetivamente a prática de professores e treinadores de jiu-jitsu na busca da promoção da saúde, autoestima e bem-estar de seus atletas. A partir deste estudo exploratório, maiores investigações sobre atletas de jiu-jitsu no contexto competitivo podem colaborar para um trabalho mais adequado às necessidades e aspirações desta população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDERMAN, R. *Psychological Behavior in Sport*. Filadélfia: W. B. Saunders, 1984.

ANDRADE, A. et al. Tempo de reação, motivação e caracterização sociodemográfica de atletas iniciantes de Jiu-Jitsu. *Revista brasileira de ciência e movimento*, v. 22, n. 1, p. 111-121, 2014.

ANTONELLI et al. Equipe multidisciplinar e centro de treinamento do esporte de alto rendimento: estudo de caso no voleibol brasileiro. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 15, n. 3, 2016.

AZEVEDO, M. A. O. e FILHO, A. G. Competitividade e inclusão social por meio do esporte. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 589-603, jul./set. 2011.

BARA FILHO, M.; GARCIA, F. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 22(4), 293-300. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000400006>. 2008. Acesso em: 03/12/2019.

BORGES, A. *Jiu Jitsu, Ju Jitsu ou Ju Jutsu?*. São Paulo. USP. 1989.

BRANDÃO, R. F. & MACHADO, A. A. *Coletânea psicologia do esporte e do exercício: O treinador e a psicologia do esporte*, (Vol. 4, pp. 17-40). São Paulo, Brasil: Editora Atheneu, 2009.

CAMPBELL, S. Coaching education around the world. *Sport Science Review*, Champaign, v.2, n.2, p.62-74, 1993.

CAMPBELL, P. G., MACAULEY, D., MCCRUM, E. E EVANS, A. Age differences in the motivating factors for exercise. *J Sport Exerc Psychol*, 2001.

CARMO, J. V.M.; MATOS, F. O.; RIBAS, P. R.; MIRANDA, R.; E FILHO, M. B. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. *HU Revista*, Juiz de Fora, v. 35, n. 4, p. 257-264, out./dez. 2009

CASSETTARI, R. M., e GRAÇA, R. L. Fatores motivacionais de atletas amadores de jiu-jítsu brasileiro na cidade de Criciúma. *E F Desportes Revista Digital*, Buenos Aires, v.19,n.193,2014. Disponível em:

<http://www.efdesportes.com/efd193/fatoresmotivacionais-de-jiu-jitsu-brasileiro.htm>.

Acesso em 06 de jul. 2019.

COSTA, C.F.T., COSTA, A.C.S., VARGAS, M.M. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, v. 8, nº 2, outubro 2018.

- CRATTY, B. *Psicologia no esporte*. Rio de Janeiro. Prentice-Hall, 1983.
- DEL VECCHIO, F. B. et al. Análise morfo-funcional de praticantes de brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras na modalidade. *Movimento e Percepção*, São Paulo, v. 7, n. 10, 2007.
- DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J.H. The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, v.4, p.154-71, 2002.
- FRANCHINI, E. *Judô: desempenho competitivo*. Barueri: Ed. Manole, 2001.
- FERREIRA ET AL., Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. *Revista Diálogos em Saúde Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018*.
- GARRIDO, I. Motivacion, emocion y accion educativa. Em: Mayor, L. & Tortosa, F. (Ed) *Âmbitos de aplicacion de la psicologia motivacional* (pp. 284-343). Bilbao: Desclee de Brower. 1990.
- GASPAR, L. C. J.; PICH, S.; VAZ, A. F. Política pública de esporte escolar e educação física escolar: entre a inclusão social e a busca por talentos esportivos, tendo como pano de fundo o Programa Estadual Esporte Escolar de Santa Catarina. *Motrivivência*, n. 23, p. 103-118, 2004.
- GOELLNER, S. et al. *Gênero e raça: inclusão no esporte e lazer*. 2009.
- GONCALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF (Impr.)*, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 125-134, Apr. 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100013&lng=en&nrm=iso>. access on 03 Dec. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>.
- GUZMÁN LUJAN, J. F.; CARRATALÁ DEVAL V. Mediadores psicológicos y motivación deportiva en judocas españoles. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(2): 1-11. 2006.
- LENS, W. Motivation and learning. Em: Husen, T. e Postlethwaite, T. N. (Orgs.) *The international encyclopedia of education* (Vol. 7, pp. 3936-3942). United States: Pergamon. 1994.

- MARTENS, R Children in sports. Champaign, Ill: Human kinetics, 1978.
- MOTA, M. M.; SILVA, T. L. T. B.; CHALITA, M. A. Flexibilidade da articulação do quadril em atletas de Jiu-Jítsu no Estado de Sergipe. 2007, Disponível em: http://educacaofisica.org/joomla/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=149. Acesso em: 31/08/2019.
- PFROMM, S. N. (1987). Psicologia da aprendizagem e do ensino. São Paulo: EPU.
- PINTRICH P, R.; SCHUNK, D. H (2002). Motivation in education – theory, research and applications. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- RUBIO, K. (2000). do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. Apresentado em: Congresso Paulistano de Educação Física Escolar. São Paulo, Brasil. 2009.
- RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O Jiu-Jítsu Brasileiro na visão dos não praticantes. Coleção Pesquisa em Educação Física, 9(2), 180-8, 2010.
- RUFINO, L. G. B.; MARTINS, C. J. O Jiu Jitsu brasileiro em extensão. Revista Ciência em Extensão, v. 7, n. 2, p. 84-101, 2011.
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.
- SAMULSKI, D.M. Motivação. In: SAMULSKI, D.M. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Manole, 2009. p.167-92.
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte. São Paulo: Editora Manole. 2002.
- SALMULSKI, D. & NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. Rev Bras Med Esporte. v. 8, n. 4, p. 157-166, jul./ago. 2002.
- SCALON, R.M. Psicologia do esporte e a criança. Porto Alegre, EDIPUCRS, 2105.
- SILVA, M. L.; RUBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003.
- SOUSA, L. L. Fatores de abandono dos atletas na prática do remo competitivo. 2010.
- SUGAI, V. L. O CAMINHO DO GUERREIRO I: A Contribuição das Artes Marciais para o equilíbrio Físico e Espiritual: 2a edição. São Paulo. Gente. 2000.

VALLERAND, R. J., PELLETIER, L. G., BLAIS, M.R., BRIÉRE, N.M., SENÉCAL, C. & VALLIÉRES, E. F. The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017. 1992

VALLERAND, R.J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, E. (Eds.). *Handbook of sport psychology*. 3rd ed. New York: John Wiley, 2007.

VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. R. A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, n. 2, p. 285-296, 2011.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre, Brasil: Artmed. 2001.

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

I- NOME DO SUJEITO: _____

II- TÍTULO DA PESQUISA: O efeito da competição como fator de motivação adicional para a prática de jiu-jitsu em atletas amadores do Município de Belém

III- AVALIAÇÃO DO RISCO E BENEFÍCIO DA PESQUISA:

Fui informado que o risco do estudo é mínimo, considerando que serão feitas apenas perguntas sobre meu regime de treino e preenchimento de um questionário sobre motivação. Tais procedimentos não geram desconforto e não impede a realização de qualquer atividade física posterior. Por se tratar de uma pesquisa sem interesse financeiro, não terei direito a nenhuma remuneração pelo fato de implicar, única e exclusivamente, em interesse científico. Ao participar desta pesquisa sei que não terei nenhum benefício direto, sendo admissíveis apenas benefícios indiretos, levando em consideração que o estudo deve contribuir com informações importantes e acrescentar elementos à literatura, onde o pesquisador se compromete a divulgar os resultados obtidos. Todos os procedimentos adotados obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde.

IV- INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

A pesquisa busca levantar informações comportamentais relacionadas ao fator motivacional em atletas de Jiu Jitsu. Serão feitas algumas perguntas e irei realizar o preenchimento de um questionário sobre motivação. Estou ciente que poderei solicitar informações durante todas as fases da pesquisa, inclusive após a publicação da mesma. Estou sendo comunicado previamente que minha participação no estudo é espontânea. Estou ciente também de que os dados informados serão sigilosos e privados e que a divulgação dos resultados visará apenas mostrar os possíveis benefícios da pesquisa em questão.

V- INFORMAÇÕES PARA CONTATO

- Carlos Guilherme Pereira Queiroz
- Endereço: Rua São Domingos, nº 93, Bairro: Terra Firme
- Contato: (91) 993961717
- E-mail: guilherme.pereira1985@gmail.com

VI- CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Declaro que após os esclarecimentos do pesquisador e ter entendido o que me foi explicado consinto em participar do presente protocolo de pesquisa.

Belém, ____ de _____ de 2019

Assinatura do (a) voluntário (a)

ANEXO B
INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DESPORTIVA
ADAPTADO

Gaya e Cardoso (1998).

- **Caro amigo, avalie nos motivos abaixo a importância de cada um deles para a prática do Jiu Jitsu.**

01. Para vencer	1	2	3
02. Para exercitar-se			
03. Para brincar			
04. Para ser o(a) melhor no esporte			
05. Para manter a saúde			
06. Porque eu gosto			
07. Para encontrar os amigos			
08. Para competir			
09. Para ser um atleta			
10. Para desenvolver a musculatura			
11. Para ter bom aspecto			
12. Para me divertir			
13. Para fazer novos amigos			
14. Para manter o corpo em forma			
15. Para desenvolver habilidades			
16. Para aprender novos esportes			
17. Para ser jogador quando crescer			
18. Para emagrecer			
19. Para não ficar em casa			

Considere:

1- Nada importante; 2- Pouco importante; 3- Muito importante

ANEXO C

ROTEIRO DE ENTREVISTA

LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA - LAFIS

1 - IDENTIFICAÇÃO

Nome:

Idade: Sexo: () Masc. () Fem. Data de Nascimento:

Endereço:

Fone:

2- SOCIOECONOMICO

2.1 - Quantos membros da sua família moram com você?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () mais de 5

2.2- Quadro Familiar

- Abaixo deverão ser lançados dados sobre sua família de origem. VOCÊ INCLUSIVE.

Membro da Família	Idade	Parentesco	Profissão	Renda Mensal (Valor Bruto)
Renda per capita R\$				

2.3 - Você e sua família residem? () Imóvel próprio () Imóvel Alugado

2.4 - Qual seu grau de escolaridade?

() não alfabetizado

() ensino fundamental incompleto. () ensino fundamental completo.

() ensino médio incompleto. () ensino médio completo.

() ensino superior incompleto. () ensino superior completo.

2.5 - Você trabalha atualmente?

Sim () Qual a sua ocupação?-

_____ Não ()

3 - MODO DE VIDA:

- Apresenta alguma patologia?

- Faz uso de Medicação? () S () N

- Pratica OUTRA atividade física? () S () N

- Qual atividade e em que frequência?

- Apresenta desconforto (dor, cansaço) em alguma parte do corpo com frequência?

4 - INICIAÇÃO DA CARREIRA NO JIU JITSU.

- Com que idade você iniciou a prática do jiu jitsu?
- Começou nesta academia? () S () N / Quantas academias? ()
- Qual motivo o levou a iniciar no jiu jitsu?
- Alguém o incentivou a começar?
- Tem alguém da sua família que o apoia no jiu jitsu?
- Teve dificuldade no início da sua carreira? Qual?
- Qual era sua meta quando você iniciou no jiu jitsu?
- Você chegou a ter lesões antes de competir?
- Você chegou a querer desistir do jiu jitsu ?

5 - RITMO DE COMPETIÇÕES:

- Há quanto tempo você compete? Quantas competições de jiu jitsu você já participou?
- Qual o motivo que te levou a competir?
- Alguém te incentivou a competir? Se sim, quem?
- Quanto tempo após o início, você levou para graduar ao seu grau máximo?
- Você acha que competir alterou seu ponto de vista em relação a prática do jiu jitsu?
- Como você avalia o suporte que a sua academia oferece para as competições?
- Você já teve alguma lesão praticando jiu jitsu após entrar em ritmos de competições? Qual?
- Tem alguma coisa que esteja dificultando os treinos? Qual?
- Qual seu maior objetivo o jiu jitsu?

Data: ____/____/____

Responsável pela coleta

