

Motivação para prática do Jiu-Jitsu

Motivation for the practice of Jiu-Jitsu

Hannah Aires, Caio César Kallenbach Pacheco, Gabriel Henrique Treter Gonçalves, Roberto Tierling Klering, Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Como citar este artigo:

AIRES, HANNAH; PACHECO, CAIO C. K.; GONÇALVES, GABRIEL H. T.; KLERING, ROBERTO T.; BALBINOTTI, CARLOS A. A.; Motivação para prática do Jiu-Jitsu. Revista Saúde (Sta. Maria). 2020; 46 (1).

Autor correspondente:

Nome: Hannah Aires
E-mail: airezshannah@hotmail.com
Telefone: (51) 99287-9115
Formação Profissional: Formada em Mestrado em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) que fica na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

Filiação Institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Endereço para correspondência:
Rua: Piauí
Bairro: Santa Maria Goretti
Cidade: Porto Alegre
Estado: Rio Grande do Sul
CEP: 91030-320

Data de Submissão:

09/09/2019

Data de aceite:

04/03/2020

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse



RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi identificar os fatores que mais motivam praticantes de Jiu-Jitsu dentre as seguintes dimensões: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Prazer e Estética. Foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-132). A amostra foi composta por 40 praticantes de Jiu-Jitsu de diferentes academias e clubes de Porto Alegre, com idades variando de 13 a 53 anos, de ambos os sexos. Constatou-se que os fatores que mais motivam à prática regular da modalidade podem ser divididos em três grupos, sendo o primeiro formado pelas dimensões Saúde, o segundo pela dimensão Prazer, seguido do grupo formado por Controle de Estresse, Competitividade, Estética e Sociabilidade, os quais obtiveram valores indissociáveis estatisticamente. Quanto à dimensão Sociabilidade, embora tendo ficado dentro do terceiro grupo, apresentou um valor limítrofe, ficando muito próximo de $p = 0,05$. Com isso, os resultados indicam que os principais motivos que levam os praticantes de Jiu-Jitsu pesquisados em Porto Alegre a manter a prática regular deste esporte são a manutenção da saúde e a obtenção de momentos de prazer.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Exercício; Atividade motora; Artes marciais.

ABSTRACT

The aim of this research was to identify the factors that motivate Brazilian Jiu-Jitsu practitioners the most, within the following dimensions: Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Pleasure and Aesthetics. We applied the Inventory of Motives for Regular Practice of Physical Activities and/or Sports (IMPRAFE-132). The sample consisted of 40 Brazilian Jiu-Jitsu practitioners, from different academies and gyms of Porto Alegre, with ages between 13 and 53 years old, of both genres. The factors that motivate the most for a regular practice of this sport can be sorted into three groups, being the first one composed by Health, the second one composed by Pleasure, followed by a group composed by Stress Control, Competitiveness, Aesthetics and Sociability, which obtained statistically inseparable values. As for Sociability, although it was within the third group, it presented a borderline value, being very close to $p = 0.05$. Therefore, the results indicate that the main factors that make Brazilian Jiu-Jitsu practitioners in Porto Alegre to keep a regular practice was health maintenance and seeking for pleasure moments.

KEYWORDS: Motivation; Exercise; Motor activity; Martial arts.

INTRODUÇÃO

No universo das práticas esportivas, alguns dos fatores que influenciam os indivíduos na busca e na permanência em determinada modalidade são a identificação com aspectos integrantes da modalidade e a satisfação pessoal, suprida pelas sensações que determinada prática lhes proporciona¹. Ambos os aspectos citados estão relacionados com a motivação do indivíduo, que se torna um dos aspectos preponderantes para a prática esportiva. Nesse sentido, a motivação tem sido empregada com sucesso nos esportes de participação e de alto rendimento¹.

Para a Teoria da Autodeterminação (TAD)^{1,2,3}, existem dois tipos principais de motivação (intrínseca e extrínseca); ambas com importante força para moldar o comportamento e a personalidade humana¹. Essas características valorizam a motivação, tornando-a essencial também para o bem-estar psicológico e geral de um indivíduo⁴. Nesse sentido, Deci e Ryan^{1,2,3} explicam a motivação por meio de um continuum motivacional, indo da Motivação Intrínseca (MI), passando pela Motivação Extrínseca (ME), chegando à Amotivação (AM)³. Na MI, o indivíduo realiza determinada atividade por vontade própria, por considerá-la interessante e/ou por ser geradora de satisfação^{3,5}. Por sua vez, a ME é relacionada com a obtenção de recompensas materiais ou sociais, principalmente por ter como finalidade atender pressões externas.^{3,5} Já a AM é caracterizada pela ausência dos estados autodeterminados da motivação, podendo levar ao desinteresse e/ou abandono da atividade³.

No caso dos motivos à prática de atividades físicas e/ou esportivas, Balbinotti (2004)⁶ verificou àqueles mais comumente investigados pela literatura. São eles: *A Saúde*, o sentir-se saudável, pode levar pessoas a manterem uma atividade física regular. Para Wankel,⁷ índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O *Controle de Estresse* de acordo com Gould et al.⁸ sugere que a atividade física regular pode funcionar como “vacina” contra o estresse. O motivo *Estética*, segundo Capdevilla, Niñerola e Pintanel,⁹ é o conceito que uma pessoa ou sociedade possuem para designar uma forma corporal atraente, sendo assim as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como forma de obter ou manter o corpo considerado atraente e aprovado pela sociedade. A *Sociabilidade* é um motivo para a procura de atividades físicas, pois nestas o indivíduo se identifica com pessoas de costumes e gostos parecidos com os seus.⁸ *Prazer* é um motivo relacionado à sensação de bem-estar, de diversão e a satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo sujeito⁷. Enquanto um motivo à prática esportiva, a *Competitividade* avalia em que nível as pessoas utilizam determinada atividade como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade⁷.

Em se tratando do Jiu-Jitsu, de uma importante modalidade de arte marcial amplamente praticada no mundo, e com uma história de sucesso no Brasil. A modalidade teve um importante crescimento nacional a partir do desenvolvimento do *Brazilian Jiu-Jitsu*, criado e difundido pela família Gracie¹⁰. Esse reconhecimento deu-se em razão de diversos enfrentamentos da modalidade praticada pela família Gracie com outras artes marciais, em que em boa parte dos confrontos os descendentes da família saíram vitoriosos. Esse sucesso nos confrontos, de acordo com Carlos Gracie¹¹, é porque o Jiu-Jitsu é composto por um sistema de alavancas complexo que, quando utilizados corretamente, permitem que uma desvantagem física se anule devido à técnica^{10,12}.

Para além do sucesso competitivo, Gracie¹² menciona que, através do aprendizado, treinamento e aplicação de distintos golpes da modalidade, desenvolve-se e se fortalece a sensação de segurança, pois o indivíduo aprende um método de defesa pessoal que o torna capaz de enfrentar os desafios, sejam eles de natureza física ou mental. Com isso, percebe-se que a prática da modalidade pode apresentar benefícios relacionados à diferentes eixos motivacionais (Saúde, Controle de Estresse, Prazer, Competitividade, Sociabilidade e Estética), levando à questão norteadora da presente pesquisa: a) Quais os motivos que levam à prática do Jiu-Jitsu em equipes amadoras da cidade de Porto Alegre - RS?

MÉTODO

A população é composta de praticantes de Jiu-Jitsu de diversas academias e clubes em Porto Alegre/RS. A amostra, escolhida por conveniência, foi de 40 indivíduos, praticantes de Jiu-Jitsu, de ambos os sexos (29 do sexo masculino e 11 do sexo feminino), com idades entre 13 e 53 anos (média de 27,56 anos). Devido ao tamanho da amostra, optou-se por não separá-la por grupos de acordo com idade e sexo e sim tratar apenas como um grupo. O estudo é de caráter exploratório, de natureza descritiva, baseado na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos¹³.

Para coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132). O inventário possui 132 itens agrupados em blocos de seis, conforme a sequência das dimensões a serem estudadas – no caso, Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O IMPRAFE-132 é respondido através uma escala do tipo Likert, que vai de “1 - Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte” até “7 – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte”. Todas as dimensões possuem igual número de itens, possibilitando a análise de cada uma separadamente e também a comparação entre as mesmas. A pontuação final é obtida através da soma das médias dos itens de cada uma das

dimensões, por fim a dimensão que possuir maior escore de média será o motivo que mais influencia determinado indivíduo a praticar a atividade. A validade e fidedignidade deste inventário foram testadas e demonstradas por Barbosa ¹⁴.

A coleta dos dados teve como ponto de partida a procura via internet por locais de treino de Jiu-Jitsu localizados na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, e no decorrer da pesquisa outros locais de treinamento, foram indicados pelos praticantes. O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto sob o número 2007721.

Para análise dos dados foram realizadas análises das estatísticas descritivas gerais (média, mediana, moda, média aparada 5%, assimetria e achatamento), conforme os princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada¹⁵. A comparação das médias foi realizada através do teste *t* pareado. Para ambos, foi utilizado o programa estatístico SPSS 15.0.

RESULTADO

A Tabela 1 demonstra, a partir das estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra, os valores nominais em cada dimensão obtidas através das respostas do inventário (IMPRAFE-132). A verificação da distribuição dos dados da amostra foi realizada com o cálculo da normalidade de *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$).

Os valores das diferentes medidas de tendência central apresentaram-se similares entre as dimensões, com exceção das dimensões *Saúde* e *Prazer*, as quais apresentaram valores numéricos superiores. No que diz respeito à Moda, as dimensões *Sociabilidade*, *Competitividade* e *Prazer* apresentaram múltiplas modas. Sendo que somente a dimensão *Competitividade* apresentou a Moda mais distante do valor da Média. Os valores mínimo e máximo ficaram entre 37 e 153, independentemente da variável analisada. Quanto ao desvio padrão, pode ser observado que em nenhuma das dimensões o valor ultrapassou a metade do valor da média.

As médias obtidas indicam que a dimensão *Saúde* ($\bar{X} = 117,55$) é a que mais motiva os praticantes de Jiu-Jitsu pesquisados à regularidade dentro da modalidade. Em segundo lugar a dimensão que mais motiva os esportistas desta modalidade é o *Prazer* ($\bar{X} = 112,62$). Seguido em terceiro lugar a dimensão *Controle de estresse* ($\bar{X} = 93,35$). Em quarto aparece *Competitividade* ($\bar{X} = 93,25$). Na quinta colocação está a *Estética* ($\bar{X} = 92,45$). E por fim, em sexto lugar, a dimensão *Sociabilidade* ($\bar{X} = 85,70$). Em seguida, pode ser observada a comparação entre estas médias através do Teste *t* Pareado para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as mesmas.

Tabela 1 - Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra¹¹

Dimensões	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
	χ (DP)	Mínimo/ Máximo	Med	Trimed 5%	Mod	S-W	Gl	Sig	Skewness/ EPs	Kurtosis/EPk
Controle de Estresse	93,35 (4.32)	41 – 145	97	93,58	103	0,966	40	0,271	-0,322	-0,709
Saúde	117,55(2.4)	88 – 153	119	117,19	132	0,976	40	0,550	0,195	-0,656
Sociabilidade	85,70 (3.53)	39 – 142	86	85,47	56a	0,992	40	0,993	0,090	0,029
Competitividade	93,25 (4.25)	44 – 146	97	93,16	44b	0,973	40	0,433	0,130	-0,720
Estética	92,45 (4.01)	37 – 140	94	92,66	108	0,969	40	0,339	-0,334	-0,517
Prazer	112,62(3.1)	70 – 148	113	112,97	94 c	0,980	40	0,679	-0,164	-0,546

χ = Média.
 Med= Mediana.
 Mod = Moda.
 S-W= Valores do teste de Shapiro-Wilk.
 Gl.= Graus de liberdade.
 Sig= Significância do teste de Shapiro-Wilk.

A Tabela 2 mostra que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as dimensões *Controle de Estresse e Competitividade*; *Controle de Estresse e Estética*; *Controle de Estresse e Sociabilidade*; *Sociabilidade e competitividade*; *Sociabilidade e Estética*; e *Competitividade e Estética*. Sendo assim, as dimensões que mais motivam os praticantes de Jiu-Jitsu investigados são *Saúde* em primeiro lugar, *Prazer* em segundo, *Estética*, *Competitividade*, *Controle de Estresse* e *Sociabilidade* em terceiro lugar.

Tabela 2 - Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de Jiu-Jitsu

Dimensões Pareadas	t	Gl	p
Controle do Estresse – Saúde	-6,616	39	,000
Controle do_Estresse – Sociabilidade	1,995	39	,053
Controle do_Estresse – Competitividade	0,017	39	,986
Controle do_Estresse – Estética	0,168	39	,868
Controle do_Estresse – Prazer	-5,446	39	,000
Saúde – Sociabilidade	9,461	39	,000
Saúde – Competitividade	4,992	39	,000
Saúde – Estética	6,110	39	,000
Saúde – Prazer	2,290	39	,028

1 Múltiplas Modas: a (71, 75, 81, 90, 95, 99, 100, 116); b (58, 69, 70, 82, 86, 99, 101, 102, 111, 117); c(113).

Sociabilidade – Competitividade	-1,761	39	,068
Sociabilidade – Estética	-1,604	39	,117
Sociabilidade – Prazer	-8,043	39	,000
Competitividade - Estética	0,202	39	,841
Competitividade – Prazer	-4,151	39	,000
Estética – Prazer	-4,860	39	,000

t = Valores do teste t pareado.

Gl = Graus de liberdade.

p = Valores de diferença estatística.

DISCUSSÃO

Os resultados apontam para 3 grupos de dimensões com médias mais elevadas: (1º) *Saúde*, (2º) *Prazer* e (3º) *Controle de Estresse*, *Competitividade*, *Estética* e *Sociabilidade*. As dimensões *Saúde* e *Prazer* apresentaram as médias mais altas. No caso do grupo composto pela dimensão *Saúde* caracterizada por ser ME, pode ter ocorrido devido a ligação do esporte com a prevenção de doenças e a melhora da qualidade de vida. Por sua vez, segundo a Teoria da Autodeterminação², o grupo da dimensão *Prazer* é um dos principais agentes da MI, no caso deste grupo estudado, percebe-se um indicador positivo na prática do Jiu-Jitsu. No grupo composto pelas dimensões *Controle de estresse*, *Competitividade*, *Estética* e *Sociabilidade* ocorreu uma igualdade estatística. Este resultado pode causar certo estranhamento, uma vez que são áreas bem dissociadas do ponto de vista motivacional. Porém, devido ao grupo pesquisado ser bem heterogêneo, no sentido de idade, sexo e tempo de prática, é possível compreender esse empate, uma vez que o objetivo de cada praticante pode ser diferente.

A *Saúde* foi a dimensão que obteve o maior escore dentre as outras. De acordo com Pergher¹⁶, a dimensão *Saúde* costuma ser motivada extrinsecamente no período da adolescência, sendo seu valor determinado por fontes externas, com a possibilidade de ser internalizado com o decorrer do tempo, tornando-se então parte de um comportamento mais autônomo. No caso da modalidade investigada, o Jiu-Jitsu, a saúde é trabalhada em âmbitos tais como o combate ao sedentarismo, obesidade e também na melhora de componentes da aptidão física relacionada à saúde, como a capacidade cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, auxiliando dessa forma a evitar doenças crônicas. É importante destacar que neste estudo tal resultado se constatou em uma amostra de praticantes amadores, que poderiam considerar a modalidade como um momento de lazer. Segundo Deci e Ryan², a relevância da *Saúde* decorre da sua íntima relação com a melhora da condição física e da formação de uma mente sadia. O que é muito trabalhado nesta modalidade, que assim como outras tem origem oriental e transmite um pensamento filosófico, na qual, é valorizado corpo e mente.

Segundo Amorim¹⁷, o prazer parece estar diretamente ligado à percepção de competência na atividade. De modo que, ao praticante mostrar bom desempenho ou ter uma perspectiva de sucesso na modalidade, ele terá a sensação de prazer, uma vez que esta está aliada à percepção de competência e por fim este praticante demonstrará uma motivação intrínseca na realização da tarefa, que é relacionada ao prazer. Juchem et al.¹⁸ afirmam que a responsabilidade e o desempenho em busca de um objetivo são, juntamente com o *Prazer*, fatores que auxiliam a permanência na atividade. Com base nos resultados do presente estudo, através da análise das médias das dimensões e sua associação com as necessidades psicológicas básicas, é possível afirmar que as aulas de Jiu-Jitsu oferecem a satisfação das necessidades de autonomia, pertença e competência através do estímulo ao autoconhecimento, do reconhecimento dos avanços obtidos pelos aprendizes no decorrer do treinamento. Pelo Jiu-Jitsu ser um esporte cujo a aula exige disciplina, é provável que o prazer decorra da vivência excepcional de organização, de modo que aja socialização pacífica e respeitosa entre as pessoas e o máximo esforço pessoal possível em busca da superação dos limites físicos e mentais.

A dimensão Controle de Estresse, de acordo com Pacheco¹⁹, é mais lembrada por adultos, uma vez que estes tenham mais compromissos e responsabilidade do que adolescentes, os levando a prática de exercícios físicos para aliviar o estresse. Colaborando com o estudo recém citado Pergher¹⁶ afirma que, normalmente são apresentados valores mais altos na população adulta, configurando-se a atividade física como maneira de aliviar o estresse. Na pesquisa com os praticantes de Jiu-Jitsu esta dimensão aparece com um grau relevante para a realização da atividade, sugerindo que a prática regular desse esporte contribui para a prevenção e controle do estresse. É possível que isto se deva ao intenso convívio com o combate durante a aula, uma vez que a realização de combates é indissociável da prática do Jiu-Jitsu, pois até mesmo a aprendizagem de novas técnicas é realizada em situações de combate, nem que sejam simulados. A prática do combate converte-se em uma aliada no controle de estresse, pois uma vez que durante a luta o foco do praticante fica isolado à mesma outras preocupações não conseguem importuná-lo.

Segundo Weinberg e Gould²⁰, a competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória (vencer competições) ou, orientada a um objetivo (sem necessariamente incluir a vitória em uma competição como o aspecto fundamental). Assim, por um lado, pessoas com orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória de competições. Já, por outro lado, pessoas com orientação a um objetivo possuem foco em padrões de desempenho pessoal e na melhoria de suas marcas e habilidades²⁰.

Ao que foi visto à *Competitividade*, a pesquisa mostrou que os lutadores de Jiu-Jitsu se sentem motivados pela competição. De acordo com De Rose Jr e Tricoli²¹, competir significa estar preparado para enfrentar os desafios da demanda situacional desempenhando no mais alto grau de excelência a atividade, não medindo esforços para atingir os melhores resultados. É provável que os praticantes de Jiu-Jitsu tenham demonstrado maior grau de motivação por esta dimensão, justamente pela modalidade exigir no próprio treino, e não só na competição, que se exerça nível máximo de desempenho e aplicação técnica ao combate.

Mesmo não sendo o enfoque principal da modalidade, a *Estética* é tida como consequência do efeito do treinamento no Jiu-Jitsu. Pergher¹⁶ afirma que os jovens comparam-se muito a respeito da aparência física, e por isso a estética tem um importante papel na motivação para a prática esportiva, além de sua importância na sociedade ocidental como um todo, culminando na busca constante por um corpo bem definido. Em um estudo com homens de 18 a 30 anos, Amorim¹⁷ encontrou altos índices de motivação relacionado à estética, uma vez que por se tratar de indivíduos jovens que almejam um corpo atlético devido ao apelo da sociedade moderna.

A *Sociabilidade* é de fundamental importância no que diz respeito a atividades físicas e sua adesão. Segundo Amorim¹⁷, os indivíduos ao frequentarem um mesmo local e interagirem entre si, acabam por criar um vínculo social, mesmo que involuntariamente. Porém, neste estudo, contrapondo as afirmações anteriores, os atletas de Jiu-Jitsu não apresentaram um alto índice de sociabilidade. Dois fatores que podem vir a explicar isto são: o caráter competitivo, mesmo em treinamento, e também, o fato de ser um esporte individual, onde muitas vezes o praticante procura a modalidade justamente por não querer conviver com muitas pessoas, não depender de muitos colegas para treinar ou simplesmente ter mais autonomia para praticar a modalidade escolhida. Assim justificando o baixo nível de motivação relativa à socialização.

Tendo em vista os dados estatísticos apresentados é possível dizer que a dimensão que mais motiva é a Saúde, seguido pelo Prazer. Assim como foi apresentado por Rocha²² com praticantes de Taekwondo, as dimensões mais relevantes à prática regular foram *Saúde* e *Prazer*, indicando que os pesquisados valorizam a questão da saúde e o fazem com prazer, tendendo a apresentar um estado intrinsecamente motivado. Já as dimensões *Controle de estresse*, *Competitividade* e *Estética* apresentam uma indissociabilidade estatística, sugerindo que estas três dimensões motivam em equivalente nível para a atividade. Por fim, a dimensão *Sociabilidade* que também encontra-se indissociável em relação às dimensões *Controle de estresse*, *Competitividade* e *Estética*, porém em um grau limítrofe quando relacionada à dimensão *Controle de estresse*, e auxilia na formação de um panorama dos praticantes de Jiu-Jitsu avaliados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a análise dos resultados deste trabalho pode-se ter uma melhor visão do treinamento amador do Jiu-Jitsu. Conforme aponta a literatura pesquisada, os dados obtidos no presente estudo demonstram uma importante característica do esporte amador. Desta forma, a resposta ao objetivo central deste trabalho conclui que para atletas amadores de Jiu-Jitsu a *Saúde* foi a dimensão que mais motivou à prática regular deste esporte. Seguido, em segundo lugar, pela dimensão *Prazer*. Em terceiro lugar, indissociados estatisticamente, ficaram as dimensões *Controle de Estresse*, *Competitividade*, *Estética* e *Sociabilidade*. Sendo importante ressaltar o grau limítrofe da relação entre as dimensões *Sociabilidade* e *Controle de estresse*, pois em um estudo com maior amostra não será surpresa se a dimensão *Sociabilidade* criar um novo grupo.

Estes resultados indicam que não há somente um motivo para a prática regular de Jiu-Jitsu, mas sim uma série de fatores interligados que atraem e mantêm os alunos na modalidade. Portanto, os resultados indicam que os praticantes de Jiu-Jitsu pesquisados em Porto Alegre praticam o esporte mais focados ao desenvolvimento e manutenção da *Saúde* e para a obtenção de momentos de *Prazer* inerentes à própria atividade.

A identificação do fato de que os atletas estudados são motivados a prática regular desta modalidade não apenas por uma, mas por várias dimensões motivacionais, nos leva a crer que se bem trabalhado os aspectos motivacionais no aluno de Jiu-Jitsu, este deve apresentar uma forte tendência a permanecer no esporte. Embora este trabalho some-se aos inúmeros estudos sobre motivação, uma nova área de estudos ainda pouco explorada, como é o caso do Jiu-Jitsu, busca auxiliar professores e mestres da modalidade a melhorar a qualidade de suas aulas e a formação de seus alunos.

Aprender uma arte marcial é muito mais que executar as técnicas de maneira correta e eficiente, é necessário ter conhecimento de suas normas, sua história e dos valores éticos presente na atividade^{23,24}. Para tal é de fundamental importância que os professores desta modalidade aprendam e repassem aos seus alunos todas essas vertentes da arte marcial. A fim de que seus alunos internalizem suas aprendizagens e se tornem cidadãos íntegros e pacíficos²⁵.

REFERÊNCIAS

1. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*.2008;49(3): 182–185.
2. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum; 1985.
3. Deci EL, Ryan, RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4): 227-268.
4. Balbinotti MA, Balbinotti C, Barbosa ML. *A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil*. Porto Alegre: Artmed; 2009.
5. Guimarães SER, Boruchovitch E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia*. 2004;17(2):143-150.

6. Balbinotti MAA. "Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas." Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre (2004).
7. Wankel LM. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physic activity. *Inter. J. Sport Psychology*. 1993;24:151-169.
8. Gould D. et al. Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quaterly for Exercise and Sport*. 1992;64:83-93.
9. Capdevilla L, Niñerola, J, Pintanel, M. Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Rev. Psicol. Deporte*. 2004;13(1):55-74.
10. Cairus J. Modernization, nationalism and the elite: the genesis of brazilian Jiu-Jitsu, 1905-1920. *Rev. Tempo e Argumento*. 2011 jul/dez;3(2):100–121.
11. Gracie R. Carlos Gracie: o criador de uma dinastia. Rio de Janeiro: Record; 2008.
12. Gracie R, Gracie, R. Brazilian Jiu Jitsu: teoria e técnica. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.
13. Thomas J, Nelson J. métodos de pesquisa em atividades físicas. Porto Alegre: Artmed; 2002.
14. Barbosa MLL. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006.
15. Pestana MH, Gageiro JG. Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS. Lisboa: Edições Silabo; 2003.
16. Pergher TK. Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos). Porto Alegre: UFRGS, 2008.

-
17. Amorim DP. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. Porto Alegre: UFRGS; 2010.
 18. Juchem L, Balbinotti CA, Balbinotti MA, et al. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos. *Colec. Pesqui. Educ. Fis. Várzea Paulista*, 2007, v.6, n. 2, p. 19-24.
 19. Pacheco CH. Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de esquadras de futebol e futsal (13 a 17 anos). Porto Alegre: UFRGS; 2009.
 20. Weingerg R, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2001.
 21. De Rose Jr. D., Tricoli V. Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. Barueri: Manole; 2005.
 22. Sampedro LBR, Rocha JM, Klering RT, Saldanha RP, Balbinotti MAA, Balbinotti CAA. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. *Pensar a prática*. 2014;17(1):19-32.
 23. Alencar YO. As lutas no ambiente escolar: uma proposta de prática pedagógica. *Rev. Bras. Ciênc. Mov.* 2015;23(3):53-63.
 24. Rufino LGB, Martins, JC. O Jiu-Jitsu brasileiro em extensão. *Rev. Ciênc. Ext.* 2011;7(2):84.
 25. Rufino LGB., Darido SC. O jiu jitsu brasileiro na visão dos não praticantes. *Colec. Pesqui. Educ. Fis.* 2010;9(2):181–188.