

# FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO JIU-JITSU

**Heitor de Oliveira Silva**

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

**Ana Raquel Mendes dos Santos**

Professor do curso de Educação Física – FACOL

**Resumo:** O jiu-jitsu é uma arte marcial milenar, que tanto evoluiu a ponto de se transformar em esporte competitivo de alto rendimento. Além do fato de o jiu-jitsu ser visto por seus aspectos históricos e culturais, existe uma perspectiva que deve ser vista de forma ampla e específica, o atleta. Por este motivo o trabalho propõe-se a identificar quais os fatores motivacionais para prática deste esporte. Sendo assim, 30 praticantes da modalidade responderam a um questionário sociodemográfico, com informações pessoais referentes a prática no esporte, além da versão traduzida para português do Participation Motivation Questionnaire (PMQ). Assim verificou-se que Melhorar as habilidades técnicas é o fator mais motivante, e ser reconhecido e ter prestígio é o fator que não representa significância quanto a motivação para a prática do jiu-jitsu.

**Palavras-chave:** Motivação; Jiu-jitsu; PMQ.

**Abstract:** Jiu-jitsu is an ancient martial art, that both evolved about to turn into competitive sport of high yield. Besides the fact that the jiu-jitsu to be seen for its historical aspects and there is a cultural perspective that should be seen as broad and specific, the athlete. For this reason the work is proposed to identify which motivational factors for practice of this sport. Therefore, 30 practitioners of the sport responded to a demographic questionnaire, with personal information, in addition to the version translated into Portuguese the Participation Motivation Questionnaire (PMQ). So it appeared that Improve technical skills is the most motivating factor, and be recognized and have prestige is the factor that does not represent significance as the motivation for the practice of jiu-jitsu.

**Key-words:** Motivation; Jiu-jitsu; PMQ.

## 1 Introdução

A palavra Jujutsu, sinônimo da palavra Jiu-Jitsu, é descrita por dois símbolos chineses. O ju significa suave ou suavidade e Jitsu significa arte, e sua tradução pode ser entendida como “Arte Suave” (KANO, 1994).

O Jiu-Jitsu brasileiro (BJJ) é uma modalidade esportiva de combate que objetiva a submissão do adversário, especialmente a partir de técnicas de solo. Para que isto ocorra, o atleta busca a projeção do oponente ao solo para, então, tentar dominá-lo através de técnicas específicas de estrangulamentos e chaves articulares que se baseiam em posições e alavancas (BRASIL ET AL, 2015).

O tempo de combate varia de acordo com a graduação (faixa) e a categoria (idade), que vai de 5 minutos na faixa branca até 10 minutos na faixa preta, e o combate acontece em sua maior parte no solo (BRASIL ET AL, 2015 apud DEL VECHIO; BIANCHI; HIRATA, 2007). Para conseguir um bom desempenho nos treinamentos e principalmente nas competições, o atleta precisa estar focado, mas principalmente precisa estar motivado para que consiga assimilar todo conhecimento transmitido pelo seu treinador e coloca-lo em prática no momento da competição (CAZZETO, 2010).

A motivação é um conjunto de fatores que determinam a atividade e a conduta individual. Fatores estes que podem estar atrelados às questões ambientais (extrínsecos); ou internas (intrínsecos) (SOUZA; CHEREGUINI, 2013 apud BALBONITTI; CAPOZZOLI, 2008).

Motivação intrínseca trata da tendência natural de buscar desafios e novidades. O individuo realiza tal atividade por vontade própria por ser interessante, atraente, e ou, geradora de satisfação. Por sua vez a motivação extrínseca é observada como motivação a trabalhar por algo externo a atividade, como a obtenção de recompensas materiais ou sociais e com a finalidade de atender as pressões externas (PACHECO, 2010 apud NEVES; BORUCHOVITCH, 2004).

“A motivação é o combustível para o atleta. Por isso, não pode prescindir dela. É através desse elemento que o atleta vai conseguir empenhar-se, dedicar-se e até superar obstáculos dentro do meio esportivo” (SOUZA; CHEREGUINI; SOUZA, 2013 p. 14, apud MARQUES, 2003, p. 99), por isso este fator necessita de tal relevância.

Estudos mostram através de protocolos diferentes um levantamento com parâmetros motivacionais. São eles: Motivação de competidores de artes marciais mistas (SOUZA; CHEREGUINI; SOUZA, 2013), onde foram selecionados 15 participantes da modalidade, e foi utilizado o Sport Motivation Scale (SMS) na versão portuguesa anexo a um questionário de anamnese, a fim de verificar aspectos extrínsecos e intrínsecos da motivação, o resultado deste estudo mostrou elevada motivação entre todos os atletas (escores > 96 no SMS) sendo a motivação intrínseca a principal. No trabalho de conclusão sobre Motivação no Jiu-jitsu de Pacheco (2010), foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas - IMPRAF-132 – de Balbinotti (2010), com 40 participantes de 13 a 40 anos de ambos os sexos em vários clubes e academias de Porto Alegre, que obteve como resultado a manutenção da saúde e a obtenção de momentos de prazer como principal motivo para a prática da modalidade. No estudo de Wong (2014) Trabalho de conclusão, foi Motivação a Prática Regular de Atividade Física: Um Estudo Com Praticantes Femininos de

Aikido, que contou com 50 participantes entre 18 e 70 anos, através do instrumento de coleta de dados Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), onde saúde e prazer são os fatores que mais motivam dentre todos os níveis de graduação, e foi utilizado o programa estatístico SPSS, versão 21.0 para apuração dos dados.

Diante do exposto, as análises dos fatores motivacionais poderão contribuir para um melhor entendimento da visão do atleta, a fim de beneficiar os treinadores e técnicos durante o processo de formação e de treinamentos. Portanto, o objetivo do presente estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática do Jiu-jitsu.

## **2 Metodologia**

Esta pesquisa é um estudo de campo de natureza descritiva. Todos os participantes do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar do estudo. Participaram dessa pesquisa 30 praticantes de Jiu-jitsu de ambos os sexos, e os pré-requisitos para participação eram: ter idade maior ou igual há 18 anos, e praticar o esporte a pelo menos um mês.

Para realização deste estudo foi aplicado um questionário sociodemográfico com informações sobre idade, sexo, graduação (faixa) e tempo de prática na modalidade.

Utilizou-se o Participation Motivation Questionnaire (PMQ) na versão traduzida para português, que é um questionário equivalente para elencar possíveis motivos para a prática esportiva, composto por 30 itens divididos em sete dimensões; a) reconhecimento social; b) atividade de grupo; c) aptidão física; d) emoção; e) competição; f) competência técnica; g) afiliação; e h) diversão. As opções indicam o grau de importância para a prática esportiva, representadas em uma escala de cinco pontos (1 = “nada importante” a 5 = “muito importante”) adaptada por Dwyer (1992). Contudo para melhor computar e apresentar os dados estatísticos, a pesquisa foi realizada mediante a escala de medida tipo Lickert de três pontos, correlacionando 1-2 como “nada importante” 3 com mais ou menos importante e 4-5 como muito importante.

Os praticantes de Jiu-jitsu foram recrutados em dois momentos, o primeiro em um evento de convenção de inauguração da equipe Atos Pernambuco, realizado no Bunker Crossfit, no dia 22/10/2016 e o segundo no Centro de treinamento Atos Limoeiro-PE no dia 07/11/2016. Os participantes leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, autorizando sua participação. O questionário foi respondido individualmente, e quando houve dúvidas o pesquisador presente prestou auxílio.

A análise dos dados foi feita através de uma planilha no excel, com base em equações de porcentagem, através do número de respostas dividido pela soma de votos de cada item do PMQ, resultando assim na porcentagem para as 3 opções.

### **3 Resultados**

A composição dos dados sociodemográficos foi disposta através de percentual %, média, onde a média de idade foi de 30 anos, 80% (24) dos participantes são do sexo masculino e 20% (6) do feminino, no nível de graduação no jiu-jitsu tivemos 30% (9) de faixa branca, 33% (10) faixa azul, 20% (6) faixa roxa, 3% (1) faixa marrom e 13% (4) faixa preta, esse é o sistema (ordem) de graduação para Praticantes de Jiu-jitsu acima de 18 anos. Tempo de treino tivemos 23% (7) treinam e a menos de 1 ano, 30% (9) treinam a mais de 2 anos, 27% (8) treinam a mais de 5 anos e 20% (6) treinam a mais de 10 anos.

Os resultados da pesquisa foram obtidos através de percentual, onde o número de respostas para cada item foi dividido pelo total geral de perguntas (opções) do PMQ foi utilizado um ranking com as cinco primeiras posições para cada nível motivacional, pois elas representam os fatores mais importantes, sendo os Mais ou menos importantes e posições abaixo da 5ª colocação não representando significância para a contagem de pontos. Dentre as opções consideradas muito importantes para a prática do Jiu-jitsu, obtiveram: “Melhorar as habilidades técnicas” em 1º lugar com 93% (28) dos votos, “Estar em boas condições físicas” em 2º lugar com 87% (26). Em 3º lugar três itens empataram com 83% (25), foram eles: “superar limites”, “fazer exercício físico” e “manter a forma física”. Em 4º lugar ficou “diversão” com 82% (23) e em 5º “aprender novas habilidades” com 80% (24). Em relação aos fatores nada importantes para prática motivacional, tivemos: “ser reconhecido e ter prestígio” em 1º lugar com 73% (22), “ser conhecido” em 2º lugar com 63% (19), “sair de casa” em 3º lugar obteve 61% (17), “satisfazer família ou amigos” com 59% (17) e “sentir importante” com 55% (16) em 5º lugar.

**TABELA 1.** Fatores motivacionais para a prática do Jiu-jitsu, obtidos pelo PQM.

<b>EU PRATICO ESPORTES PARA:</b>	<b>Nada importante</b>	<b>Mais ou menos importante</b>	<b>Muito importante</b>	<b>Desvio padrão</b>
MEHORAR HABILIDADES TÉCNICAS	3%	3%	93%	12,7
ESTAR COM OS AMIGOS	13%	20%	67%	7,1
GANHAR DOS ADVERSÁRIOS	27%	20%	53%	4,3
LIBERAR ENERGIAS	7%	27%	67%	7,5
VIAJAR	45%	34%	21%	2,9
MANTER A FORMA FÍSICA	7%	10%	83%	10,6
TER EMOÇÕES FORTES	37%	27%	37%	1,4
TABALHAR EM EQUIPE	14%	17%	69%	7,3
SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS	59%	17%	24%	5,2
APRENDER NOVAS HABILIDADES	7%	13%	80%	9,9
FAZER NOVAS AMIZADES	17%	10%	72%	8,1
FAZER ALGO EM QUE SOU BOM	14%	28%	59%	5,4
LIBERAR TENSÕES	20%	20%	60%	5,7
GANHAR PRÊMIOS	40%	30%	30%	1,4
FAZER EXERCÍCIO FÍSICO	3%	13%	83%	10,7
TER ALGO PRA FAZER	27%	30%	43%	2,2
TER AÇÃO	27%	27%	47%	2,8
DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE	14%	21%	66%	6,6
SAIR DE CASA	61%	21%	18%	5,4
COMPETIR	32%	18%	50%	3,7
SENTIR IMPORTANTE	55%	10%	34%	5,3
PERTENCER A UM GRUPO	30%	23%	47%	2,9
SUPERAR LIMITES	3%	13%	83%	10,7
ESTA EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS	10%	3%	87%	11,3
SER CONHECIDO	63%	20%	17%	6,4
VENCER DESAFIOS	11%	18%	71%	7,6
SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR	43%	20%	37%	2,9
SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO	73%	13%	13%	8,5
DIVERTIR	11%	7%	82%	9,7
UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS	34%	31%	34%	0,5

Por fim os resultados do presente estudo evidenciaram “melhorar as habilidades técnicas” como o principal fator motivacional em comum entre os participantes, com certa vantagem perante os demais para a prática do Jiu-jitsu, e pode ser associado a fator intrínseco.

## **4 Discussão**

Com a realização da presente pesquisa foi possível analisar quais os fatores mais motivam os praticantes de jiu-jitsu. Alguns estudos semelhantes relacionados à motivação em esportes de combate foram selecionados para que fossem comparados os parâmetros e resultados entre eles.

No trabalho de Wong (2014), realizado através do Inventário de motivação a prática regular de atividade física (IMPRAF - 54) – de Balbinotti e Barbosa (2006), mostrou as dimensões motivacionais saúde e prazer com as que mais motivam as praticantes de Aikido, nos grupos avançado, intermediários e iniciante. Foi utilizado teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 2000) onde também se analisou os fatores motivacionais, entretanto dando ênfase aos fatores intrínsecos, extrínsecos sendo estes muito amplos e não representam fatores específicos.

No estudo de Rocha (2009), também utilizando o Inventário criado por Balbinotti e Barbosa (2006), motivação a prática regular de atividade física (IMPRAF-54) – também mostrou as dimensões motivacionais saúde e prazer como mais motivantes, portanto os atletas de Taekwondo pesquisados em Porto Alegre praticam o esporte por motivos intrínsecos. Ainda não representando ligação direta com o presente trabalho, por estar analisando fatores muito abrangentes, diferente deste que aborda fatores e condições exatas e específicas.

O trabalho de Pacheco (2010) utilizou o protocolo – IMPRAF – 132 - de Balbinotti (2010) e apontou a saúde como principal fator motivacional, pois segundo o estudo tal fato pode ter acontecido pelo esporte estar ligada a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. E segundo a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 2000) o prazer é um dos principais agentes da motivação intrínseca (PACHECO, 2010 p, 30).

Não houve estudos que usassem o mesmo protocolo que o presente, porém os resultados podem ser comparados em relação a fatores intrínsecos, onde o presente estudo também pode estar englobado, levando em conta que seu resultado, embora que de forma mais específica, “Melhorar as habilidades técnicas” como fator principal para a prática de jiu-jitsu é entendido como dimensão intrínseca. Não houve outros estudos relacionados a esportes de combate que usassem o PMQ como protocolo de pesquisa para motivação, assim não tendo comparações diretas para correlaciona-los.

## **5 Conclusão**

Com a análise dos resultados desse trabalho pode-se ter uma melhor visão de como e quais fatores podem ser motivadores para tal prática, e usa-los a seu favor. Desta forma conclui-se que, melhorar as habilidades técnicas é o fator motivacional positivo principal para a prática do jiu-jitsu, e ser reconhecido e ter prestígio é o fator que não representa significância como fator motivacional para a prática.

Embora haja outros trabalhos relacionados à motivação, o Jiu-jitsu é um esporte ainda pouco explorado em termos científicos, que precisa de mais publicação de trabalhos relacionados a ele, a fim de auxiliar mestres e professores a melhorarem suas aulas, e formarem alunos e atletas melhores, tanto em termos físicos como psicológicos. Deveria haver mais estudos com utilização do PMQ, para que mais pesquisas sobre motivação para prática esportiva também levantem de forma mais específica os fatores motivacionais para a prática esportiva.

Praticar uma arte marcial não é apenas formar alunos fortes, técnicos e competitivos, mas sim ensiná-los a serem íntegros e pacíficos e ter conhecimento da sua história, suas normas e valores éticos presentes no esporte.

## REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M L. L.. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-132)**. 3º versão. Service d'intervention et de recherche em orientation et Psychologie (SIROP), Montreal, Canadá, 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- CAZZETO, F.F; Jiu-jitsu brasileiro e vale-tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de luta e artes-marciais. **Motrivivência**, v22, n. 34, p. 223-230, jun. 2010.
- DECI, E. L. ; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human Behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DEL VECHIO, F. B.; BIANCHI S.; HIRATA M. H. Análise morfo-funcional de praticantes de brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das

ações motoras na modalidade. **Movimento e percepção**, v. 7, n. 10. p. 263-281, jan/jul. 2007.

- DWYER, J. J. M. Internal structure of participation motives questionnaire completed by undergraduates. **Psychological Reports.**, v. 70, n. 1, p. 283-90, 1992.
- KANO, J. **Kodokan Judo**. New York: Kodansha international, 1994.
- MARQUES, M. G. **Psicologia do Esporte**: Aspecto em que os atletas acreditam. Canoas: Editora da Ulbra, p. 99, 2003.
- NEVES, E. R. C.; BORUCHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. **Psicologia: Teoria e pesquisa**. v. 20, n. 1, p.077-085 ,2004.
- PACHECO, Caio César Kallenbach. **Motivação no Jiu-jitsu**. 2010. 42 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Universidade do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2010.
- ROCHA, Juliana Moraes. **Motivação a prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes de Taekwondo**. 2009. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Universidade federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2009.
- SOUZA, D. G.; CHEREGUINI, P. A.C.; SOUZA, L. Motivação de competidores de artes marciais mistas (m.m.a). **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Ano 2, n. 2, p. 13-18, Dez. 2013.
- WONG, Lydia. **Motivação a prática regular de atividade física: Um estudo com praticantes femininos de Aikido**. 2014. 42 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, UniCEUB, Brasília, 2014.



## 6 Anexos

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos V.Sa. a participar da pesquisa **Fatores motivacionais para a pratica do Jiu-jitsu** sob responsabilidade da pesquisador **Heitor de Oliveira Silva**, orientado pela Professora **Ana Raquel Mendes dos Santos** tento por objetivo identificar e analisar os fatores motivacionais para tal prática, com o intuito de compreender a influência desses elementos condicionantes.

Para a realização deste trabalho serão utilizados os seguintes métodos: roteiro de entrevista semiestruturada, através do método PMQ (PARTICIPATION MOTIVATION QUESTIONNAIRE), e um mini questionário sociodemográfico. O anonimato de tais entrevistados será mantido e os dados da pesquisa serão utilizados para fins acadêmicos (trabalho de conclusão de curso).

Quanto aos riscos e desconfortos, considera-se que os procedimentos que serão utilizados nesta investigação não possuam potencial para gerar danos físicos. Contudo, durante a aplicação dos instrumentos podem surgir incômodos de natureza psíquica, moral, social, intelectual ou cultural. Desta forma, qualquer incômodo que venha a surgir será de responsabilidade dos pesquisadores, ficando asseguradas as providências cabíveis, com a retirada do sujeito da pesquisa.

Os benefícios esperados com o resultado desta pesquisa será a compreensão dos fatores motivacionais para a prática do jiu-jitsu.

O(a) senhor(a) terá os seguintes direitos: a garantia de esclarecimento e resposta a qualquer pergunta; a liberdade de abandonar a pesquisa a qualquer momento; a garantia de privacidade à sua identidade e do sigilo de suas informações; a garantia de que caso haja algum dano a sua pessoa, os prejuízos serão assumidos pelo pesquisador.

Nos casos de dúvidas e esclarecimentos o senhor deve procurar o pesquisador Heitor de Oliveira Silva, na Rua Professora Jandira de Andrade Lima nº 563, José Fernandes Salsa. CEP: 55700-000 - Limoeiro, PE – Brasil. Telefone: (81) 9 9751-4044.

#### Consentimento Livre e Esclarecido

Eu \_\_\_\_\_, após ter recebido todos os esclarecimentos e ciente dos meus direitos, concordo em participar desta pesquisa, bem como autorizo a divulgação e a publicação de toda informação por mim transmitida em publicações e eventos de caráter científico. Desta forma, assino este termo, juntamente com as pesquisadoras, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder das pesquisadoras.

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do sujeito

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

**PARTICIPATION MOTIVATION QUESTIONNAIRE ( PMQ) - VERSÃO TRADUZIDA E ADAPTADA PARA O IDIOMA PORTUGÊS**

		NADA IMPORTANTE				MUITO IMPORTANTE
EU PRATICO ESPORTES PARA:		1	2	3	4	5
1	MEHORAR HABILIDADES TÉCNICAS					
2	ESTAR COM OS AMIGOS					
3	GANHAR DOS ADVERSÁRIOS					
4	LIBERAR ENERGIAS					
5	VIAJAR					
6	MANTER A FORMA FÍSICA					
7	TER EMOÇÕES FORTES					
8	TABALHAR EM EQUIPE					
9	SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS					
10	APRENDER NOVAS HABILIDADES					
11	FAZER NOVAS AMIZADES					
12	FAZER ALGO EM QUE SOU BOM					
13	LIBERAR TENSÕES					
14	GANHAR PRÊMIOS					
15	FAZER EXERCÍCIO FÍSICO					
16	TER ALGO PRA FAZER					
17	TER AÇÃO					
18	DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE					
19	SAIR DE CASA					
20	COMPETIR					
21	SENTIR IMPORTANTE					
22	PERTENCER A UM GRUPO					
23	SUPERAR LIMITES					
24	ESTA EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS					
25	SER CONHECIDO					
26	VENCER DESAFIOS					
27	SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR					
28	SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO					
29	DIVERTIR					
30	LIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS					

NOME:	
IDADE:	FAIXA
ESTADO CIVIL:	TEMPO DE TREINO:
ETNIA:	
NIVEL ESCOLARIDADE:	
E-MAIL:	