



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL



CAIO CÉSAR KALLENBACH PACHECO

MOTIVAÇÃO NO JIU-JITSU

PORTO ALEGRE

2010

CAIO CÉSAR KALLENBACH PACHECO

MOTIVAÇÃO NO JIU-JITSU

PROFESSOR ORIENTADOR:
CARLOS ADELAR ABAIDE
BALBINOTTI

Monografia com o
objetivo de obter a colação de
grau no curso de Educação
Física-Bacharelado da
Universidade do Rio Grande do
Sul.

PORTO ALEGRE

2010

FOLHA DE APROVAÇÃO

CAIO CESAR KALLENBACH PACHECO

MOTIVAÇÃO NO JIU-JITSU

Monografia para colação de grau na Universidade do Rio Grande do Sul.

Curso de Educação Física-Bacharelado

Data a definir ___/___/_____

Prof. Dr. Alberto Monteiro – Professor Titular da ESEF/UFRGS

O esporte era minha profissão,
e a prática do jiu-jitsu me ensinou
a ter muita responsabilidade
e uma disciplina férrea.
Esses atributos foram a base
e permitiram que me concentrasse
de forma metódica nos meus estudos.
Carlos Gracie

RESUMO

O conhecimento acerca da motivação possui especial importância no âmbito da Educação Física. Tendo em vista que permite tanto ao professor quanto aos alunos identificar fatores que influenciam o seu estado motivacional, sendo possível adaptar planos de aula, metodologias e metas de acordo com o interesse do aluno e do professor. O Jiu-jitsu, por sua vez, vem sendo bastante divulgado nos últimos anos, principalmente após a ascensão da modalidade em competições de artes marciais combinadas com o MMA, sendo praticado no mundo inteiro por pessoas de todas as idades. Logo, o objetivo desta pesquisa foi conhecer os fatores que mais motivam os praticantes de Jiu-jitsu dentro das seguintes dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Prazer e Estética. Com este intuito, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAFE-132 – de Balbinotti (2009). A amostra foi composta por 40 praticantes de Jiu-jitsu em diferentes academias e clubes de Porto Alegre, na faixa etária de 13 a 53 anos, de ambos os sexos. Constatou-se como fatores que mais motivam à prática regular da modalidade as dimensões *Saúde (1º)*, *Prazer (2º)*, seguida por *Controle de Estresse*, *Competitividade*, *Estética* e *Sociabilidade (3º)* que 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; Prática Regular de Atividade Física; Jiu-jitsu.

ABSTRACT

The knowledge around motivation have special importance in the ambit of Physical Education. Have in seen that allows even the professor as the students identify factors that influence their motivational state, been possible adapt class plans, methods and goals according with the interest of the student and the professor. The Brazilian Jiu-Jitsu however have been very released in last few years, mostly after the ascension of the modality in combined martial arts competitions, like MMA, been practiced all over the world by people of all ages. Soon, the objective of this research was known the factors that most motivate the Brazilian Jiu-Jitsu practitioners inside the followings motivational dimensions: Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Pleasure and Aesthetics. With this intuit, was applied the Physical and/or Sportive Regular Practice Motivation Inventory – IMPRAFE–132 – from Balbinotti (2009). The sample was composed by 40 Brazilian Jiu-Jitsu practitioners, from different academies and gyms in Porto Alegre, with ages between 13 to 53 years old, of both genres. Was found that the factors that most influenced in motivation by the regular practice of this modality, by relevance order, was *Health* (1st), *Pleasure* (2nd), followed by *Stress Control*, *Competitiveness*, *Aesthetics* and *Sociability* (3rd) that obtained statistically unassociated values. As to *Sociability* dimension, although have been inside the third group, has shown a neighboring value, stain very close to $p = 0,05$. With this, the results appoint that the main factors that took the Brazilian Jiu-Jitsu practitioners in Porto Alegre to keep the regularity was the health maintenance and to obtain pleasure moments.

Keywords: Motivation, Physical Activity Regular Practice, Brazilian Jiu-Jitsu

Lista de Ilustrações

Figura 1: distribuição das dimensões motivacionais.....29

Lista de Tabelas

Tabela 1: Categorias de peso adulto.....	23
Tabela 2: Categorias de idade	23
Tabela 3: Tempo de luta por graduação.....	23
Tabela 4: estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra	29
Tabela 5: comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de jiu-jitsu	30

Sumário

1 – Introdução	10
2 Revisão Bibliográfica	12
2.1 Motivação	12
2.2 Jiu-jitsu	19
2.2.1 História	19
2.2.2 A luta	22
2.2.3 Valências físicas	24
2.2.4 Motivação	24
3 Materiais e Métodos	26
3.1 População e Amostra	26
3.2 Instrumentos de coleta de dados	26
3.3 Procedimentos	27
4 Realização e Resultados	28
4.1 Estatísticas descritivas gerais	28
4.2 Comparações das médias	30
Conclusão	35
Bibliografia	37
Anexo I	40
Anexo II	41

1 – Introdução

O jiu-jitsu é uma das artes marciais mais antigas do mundo. Porém ao longo dos anos essa arte marcial foi evoluindo ao ponto de ser transformada e dividida em diversos estilos. O estilo que mais se assemelha ao original é o atual *brazilian* jiu-jitsu, ou Gracie jiu-jitsu. O estilo criado por Carlos Gracie obteve um patamar tão alto que se tornou a única arte marcial a ter seu local de origem alterado devido às novas técnicas implementadas. O que possibilitou Carlos a criar o *brazilian* jiu-jitsu foi o fato de pertencer a uma família de prestígio na sociedade carioca que somada a origem do jiu-jitsu japonês onde era associado às elites feudais, deste modo não foi difícil conquistar a simpatia e o interesse da elite brasileira pela arte marcial.

O sucesso do jiu-jitsu, segundo Carlos Gracie, é que a modalidade toca num ponto essencial à segurança psicológica relacionada ao instinto de sobrevivência do homem, de quem o processo de evolução não tirou o espírito de guerreiro e que jamais deixou de associar masculinidade e virilidade a uma capacidade de autoproteção. Historicamente, todas as culturas, desde a mais desenvolvida até a mais primitiva, exigem do macho um papel de protetor, de si próprio, de sua família ou até mesmo do lugar onde vive, e até o mais pacífico entre eles sofre quando se sente incapaz de reagir a uma situação humilhante ou opressora. O jiu-jitsu atua exatamente nessa área psicológica da cultura masculina, fortalecendo a sensação de segurança e tornando o indivíduo capaz de enfrentar os desafios, sejam eles de natureza objetiva ou subjetiva, física ou mental. Composto por um sistema de alavancas mais complexo e eficiente, o jiu-jitsu se mostra superior a todas as outras modalidades de luta existentes, ao modo que esses mecanismos de alavancas permitem que uma desvantagem física se anule devido à técnica.

O jiu-jitsu assim como as demais artes marciais faz parte de um quadro de atividades físicas, as quais buscam um conceito atual de vida saudável. Na qual o corpo acima de tudo é valorizado em sua boa forma, em vista que a ciência aponta a cada dia o maior risco a saúde de pessoas sedentárias e ou acima do peso.

Para uma maior manutenção de pessoas em atividades físicas uma importante arma tem sido os aspectos motivacionais, sendo a motivação caracterizada como uma tendência cuja intensidade ocorre em função da natureza do objeto ao qual se direciona e da relação do objeto com o sujeito, onde o indivíduo

escolhe objetivos e formula projetos de ação para alcançá-los graças a necessidades próprias auto determinadas, sendo estas entendidas como estados motivacionais (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009).

Estes estados motivacionais podem ser subdivididos em extrínsecos ou intrínsecos. O estado motivacional extrínseco consiste no comportamento motivado pela expectativa de ganhos e ou resultados não inerentes na própria atividade (FONTANA, 2009). Já o estado motivacional intrínseco tem caráter unicamente autodeterminável e é dado como a propensão interna e inata do indivíduo para desenvolver habilidades e competências, buscando o engajamento e o interesse em novas atividades (FONTANA, 2009).

A partir destas ideias de motivação o trabalho virá a mostrar os principais pontos da Teoria da Autodeterminação, enfocando os aspectos da motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação, e ainda as seis dimensões motivacionais averiguadas através do protocolo IMPRAFE-132, descrevendo com maior minúcia de detalhes o controle de estresse, sociabilidade, prazer, estética, competitividade e saúde. Relacionando estas ao *brazilian* jiu-jitsu, o trabalho busca mostrar os principais aspectos motivacionais em praticantes de *brazilian* jiu-jitsu, em equipes da cidade de Porto Alegre.

2 Revisão Bibliográfica

2.1 Motivação

Dentre várias teorias motivacionais existentes e seus panoramas, que se mostram como fundamentais incentivadores da prática de exercícios físicos em todos os níveis de aptidões e rendimento (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009), o trabalho a ser apresentado utilizou-se da Teoria da Autodeterminação (TAD). Esta teoria foi inicialmente proposta por Deci e Ryan, em meados dos anos 1970, interpretando a motivação intrínseca, extrínseca e a promoção da motivação em pessoas (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Foi na década de 1970 que Deci e Ryan perceberam que a psicologia experimental carregava influências da abordagem comportamental. E motivados pelos pensamentos de White (1975) acerca de que as pessoas se atraíam por atividades em busca de competência, e as ideias de deCharms (1984) da percepção humana em ser agente principal de suas ações, levaram Deci a publicar o livro *Intrinsic Motivation* (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Em seu livro Deci argumentou que para que uma pessoa encontre-se motivado intrinsecamente seriam necessários sentimentos de competência e autodeterminação. Assim discordando de Skinner que pregava a sintonia entre comportamento e reforçamento. Neste trabalho Deci ainda afirmou que na motivação intrínseca o comportamento ocorre independente da consequência, pois a recompensa estaria no próprio exercício, e também sustentou que as necessidades psicológicas inatas seriam as principais determinantes do comportamento intrinsecamente motivado (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Várias outras pesquisas foram desenvolvidas desde então, e em uma delas foi constatado que recompensas materiais prejudicariam a motivação intrínseca, ao modo que os indivíduos praticantes das atividades se sentiam externamente guiados (DECI; RYAN, 2000).

Detendo estes estudos Deci e Ryan deram forma a Teoria da Autodeterminação gerando um conceito do ser humano como um ser ativo, tendendo ao crescimento e a interação própria e com demais estruturas sociais. Ao

ponto que a motivação se torna essencial para o bem-estar geral e psicológico de um indivíduo (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009). Ao modo, então, o indivíduo buscaria atividades em que pudesse desenvolver e demonstrar habilidades, formar vínculos sociais e obter experiências interpessoais satisfatórias. Sendo estas atividades consideradas auto determinadas quando são ações voluntárias e tendo a regulação do comportamento como iniciativa única do indivíduo, tendo as ações controladas pela pressão interpessoal (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). A Teoria da Autodeterminação considera ainda que o direcionamento do comportamento motivado tenha proveniência das necessidades psicológicas básicas de competência, vínculo e autonomia, que quando satisfeitas passam o estado de bem-estar ao praticante. A satisfação das necessidades de competência, vínculo e autonomia, são fundamentais para diversos níveis de motivação, como a motivação intrínseca e formas auto determinadas da extrínseca, além da saúde psicológica (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

A necessidade de competência veio à tona nos estudos de White na década de 1970, relacionando a necessidade ao comportamento intrinsecamente motivado, definindo o termo como a capacidade de o indivíduo interagir de modo satisfatório com o meio, tendo as capacidades de eficiência para a aprendizagem e desenvolvimento da atividade. O mesmo traz o termo 'sentimentos de eficácia' quando o executante da tarefa percebe sua própria competência defronte a uma tarefa considerada desafiadora (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Guimarães e Boruchovitch (2004) trazem a importância do uso correto do *feedback* nas situações de tarefas com alto índice de esforço percebido, podendo aumentar a motivação intrínseca. Entretanto a competência não é auto-suficiente para se ter um comportamento intrinsecamente motivado, sendo necessário o sentimento de autonomia para, assim, notar que é o responsável pelo próprio desempenho.

A autonomia por sua vez está atrelada ao pleno domínio de si, com liberdade moral e intelectual, e sem interferência externa. Na Teoria da Autodeterminação, a autonomia está mais especificamente ligada ao desejo e comportamento do indivíduo em suas atividades, integrando-as ao sentimento de controle (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004) o conceito da necessidade psicológica básica de autonomia, teve como princípios o trabalho de deCharms (1984) que já trabalhava em cima do conceito de causalção pessoal de Heider (1958). De acordo com o conceito, a pessoa tem uma

pré-disposição a executar atividades cujo acredite fazer por vontade própria, e não por motivo extra pessoal. Assim um sujeito que tenha o sentimento de causação pessoal, e que tem para si que as suas ações causam mudanças no seu habitat pode levar a um aumento do comportamento intrinsecamente motivado, e demonstrando real interesse de atingir e superar metas com êxito, estabelecendo avaliações verdadeiras do seu progresso (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Valendo assim o contrário, quando o sujeito percebe suas ações sendo influenciadas por indivíduos ou objetos externos, estará propício a ter sentimentos negativos quanto ao que está sendo executado. Ao fato de os resultados das ações do sujeito ser compreendida pelo mesmo como sendo externa, como a pressão externa de pessoas de seu convívio, além de desenvolver fraqueza e ineficácia de sua atividade, podendo levar ao seu abandono (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

No entanto a percepção de competência e o sentimento de autonomia se resguardam na necessidade psicológica de pertencer a um grupo, obtendo vínculos, assim formando um comportamento intrinsecamente motivado. Isto devido à necessidade humana de ter segurança, que será proveniente dos vínculos obtidos na atividade, e dará sustentabilidade para o indivíduo se aprimorar na atividade (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Deste modo pode se afirmar que as necessidades competência, autonomia e vínculo estão integradas e interdependentes, ao modo que a melhora de cada resultará num avanço do todo (DECI; RYAN, 2000).

Segundo vários autores da literatura a motivação pode ser dividida no ramo intrínseco e no ramo extrínseco. Como vínhamos falando a motivação intrínseca trata da tendência natural de buscar desafios e novidades. O indivíduo 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 (NEVES; BORUCHOVITCH, 2004). Alguns autores ainda acrescentam o ramo da amotivação, caracterizado pela ausência dos estados autodeterminados da motivação, podendo levar ao desinteresse, e ou, abandono da atividade (DECI; RYAN, 2000).

Deci e Ryan (2000) afirmam que uma pessoa intrinsecamente motivada é levada a agir pelo desafio e satisfação proporcionado pela atividade, tendo assim

uma personalidade basicamente auto determinada. Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004), na aprendizagem o papel do professor é fundamental para o crescimento da motivação intrínseca, porque é a partir do *feedback* proposto pelo professor que o aluno vai desenvolver seu senso de competência. Em outras palavras através do estímulo do professor, um agente externo, o aluno ganhara em motivação interna, ou intrínseca. Isto desde que o estímulo externo seja percebido como informativo e não como um elogio.

As necessidades psicológicas básicas e inatas – competência, autonomia e vínculo – levam a realização das atividades de forma intrinsecamente motivada. Vários estudos dão ênfase a esta afirmação, ao afirmarem que a motivação intrínseca esta atrelada a melhora da aprendizagem, do desempenho e bem estar do sujeito. Mostrando que o executante da ação tende a persistir mais na atividade possuindo maior satisfação intrínseca, e que fatores ambientais que melhorem as necessidades psicológicas básicas levam a um melhoramento de sua capacidade intrínseca, gerando frutos positivos na atividade (FONTANA, 2009).

No caso da competição, temos efeitos benéficos e maléficos para a motivação do competidor. Ao mesmo tempo em que um atleta tem capacidade de desenvolver ainda mais sua motivação intrínseca como a oportunidade de ter bons desafios, *feedback* de competência e sentimentos de eficácia. Podemos levar o atleta a um comportamento extrinsecamente motivado, devido à pressão por desempenho e possíveis premiações ou recompensas. Alguns estudos mostram que indivíduo que tem alguma competição como alvo, tem grande facilidade de perder motivação intrínseca quando não atingido o objetivo. Ao contrario de quem participa da competição como aprendizado, que mesmo tento resultados ruins, usa isto para tentar melhorar seu desempenho na próxima competição (FONTANA, 2009).

Fontana (2009) também afirma que em alguns casos que a motivação intrínseca está atrelada ao bem estar na atividade, levando a se dedicar ao máximo, e em períodos pós-competição a treinar com mais ímpeto, por felicidade pelas vitórias ou para evitar novas derrotas. Em outras palavras o indivíduo se mantém intrinsecamente motivado em caso de vitoria ou derrota.

Sendo assim a motivação intrínseca esta associada à disposição, bem-estar, interesse e alegria quanto à tarefa. E também pode ser vista de três modos: quando a pessoa realiza alguma atividade no intuito de aprender algo; quando o faz pelo próprio prazer de realizar a atividade; e ou, quando realiza a atividade por vivenciar

situações estimulantes inerentes à atividade (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009).

De maneira contrária a motivação intrínseca a motivação extrínseca refere-se ao indivíduo que começa numa atividade em função da expectativa de resultados favoráveis ou por outras situações que não a atividade em si (DECI; RYAN, 2000). Os graus de autonomia e envolvimento na atividade podem variar, e por isso o estado da motivação extrínseca foi subdividido em três grupos: a regulação externa, forma mais avançada da motivação extrínseca, que fala sobre realizar atividades para receber prêmios ou recompensas materiais, ou evitar consequências ou punições do meio em que o sujeito se encontra envolvido; a regulação interiorizada, um pouco mais branda que a anterior, onde o indivíduo executa a tarefa por pressões externas subjetivadas do meio em que vive mas que foram interiorizadas pelo indivíduo, ou seja realiza a tarefa por culpa ou medo de rejeição; a regulação identificada, a mais próxima da motivação intrínseca, que diz respeito à prática da atividade a favor de valores tidos como importantes, podendo não ser uma real escolha do indivíduo, ou seja, uma atividade que não lhe seja interessante ou agradável (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009).

Na Teoria da Autodeterminação, além de serem estudadas as motivações intrínsecas e extrínsecas, também é entendida a amotivação, uma vez que essa trata do indivíduo que não se encontra apto ou disposto a entender os motivos da execução da tarefa (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009). Sendo o comportamento amotivado o menos autodeterminado, por não terem razão para acontecerem, nem objetivo de premiação, nem possibilidade de melhora de rendimento. O comportamento amotivado vem a ter origem em forças externas, fora do controle emocional do sujeito, não tendo nem pensamentos nem intenções pró-ativas (DECI; RYAN, 2000). Estudos também dão conta de que o melhor jeito para manter o indivíduo comprometido com a tarefa é aplicar alguma motivação extrínseca, uma vez que o sujeito amotivado apresenta um certo grau de descaso quanto a atividade, tornando mais difícil uma motivação intrínseca (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009).

Em outra vertente a motivação pode ser subdividida em seis dimensões distintas, que levam um indivíduo a buscar e manter-se numa determinada atividade. São elas: saúde, controle de estresse, estética, sociabilidade, prazer e competitividade (ROCHA, 2009).

A saúde no presente trabalho é definida como a prática regular de atividades físicas a fim de manter ou adquirir saúde física. A saúde é descrita de diferentes maneiras, como, a ausência de doenças, promoção da vida e o bem-estar físico, mental e social de um indivíduo. O olhar mais científico da saúde traz respeito à prevenção de doenças uma vez que o exercício voltado para esta área leva a uma perda de massa gorda, ganho de massa magra e óssea, melhorias cardiopulmonares e regulação de enzimas (ROCHA, 2009). Estudos mostram que a preocupação com a saúde física e mental são agentes motivacionais na busca por atividades físicas (FONTANA, 2009).

O controle do estresse está muito atrelado ao conceito da saúde, principalmente da saúde mental. Sendo relacionado com a atividade física para reduzir o nível do desgaste emocional do cotidiano. A atividade física mesmo causando um estresse físico, facilmente recuperável, atua como uma válvula de escape mental, proporcionando um relaxamento psicológico, levando a um bem-estar (ROCHA, 2009). Em vários estudos foram encontradas altas relações entre a prática contínua de atividade física e redução do nível de estresse psicológico. Também é visto que cada indivíduo tem maior ou menor propensão a suportar o estresse, devido à personalidade, apoio familiar e experiência que influem na recuperação psicológica. Em casos mais graves o estresse pode levar a patologias emocionais e físicas, tornando ainda mais importante a atividade física como terapia para esse mal (FONTANA, 2009).

O conceito de estética também é muito próximo, e até confundido com o de saúde. Num contexto atual, o padrão de estética idealizado se faz presente em um corpo jovem, magro, esguio e tonificado, para tanto é necessário uma alimentação balanceada e uma carga de exercícios satisfatórios (ROCHA, 2009). A estética corporal surge no sentido de valorizar um consenso da sociedade a qual se está inserido, quanto ao estereótipo concebido como ideal, mesmo este estando longe de ser predominante na comunidade, levando a uma busca desenfreada para alcançar este *status* (FONTANA, 2009). Em um estudo viu-se que a partir da adolescência o quesito estética/ aparência se torna um dos principais motivadores para começar e permanecer na prática de exercícios físicos. Pois o corpo não mais representa apenas uma imagem vista e admirada pela sociedade, mas sim uma forma de se expressar diante desta sociedade (SALDANHA, 2007).

A sociabilidade, entretanto vem tratar da maneira natural do ser humano em se agrupar para suprir a questão do vínculo, da aceitação e identificação com seus comuns. Sendo um motivo para a procura de atividades físicas, pois nestas o indivíduo irá se identificar com pessoas que de um modo mais abrangente terá costumes e gostos parecidos com os seus (ROCHA, 2009). A socialização é fundamental para a saúde mental do indivíduo, levando a formação de um autoconceito, melhora da auto-estima e melhora cognitiva, sendo o esporte um ótimo meio para incentivar e satisfazer a carência de sociabilização em qualquer etapa da vida, pois trabalha o bem-estar individual e coletivo, à mesma maneira que valores éticos e morais (FONTANA, 2009).

A dimensão motivacional prazer, está relacionada a autos índices de motivação intrínseca na realização de uma atividade, sendo executada devido à vontade inerente do indivíduo fazer isto. Também estando ligado a uma sensação de autodeterminação o prazer é subordinado a percepção de competência e vínculo na atividade (ROCHA, 2009). Para Fontana (2009), o prazer está muito presente na atividade física, e é considerado importante instrumento na motivação do praticante. Em estudos foram vistos que pessoas que participam de atividades físicas regularmente não apresentam variações significativas na percepção de prazer, em todas as faixas etárias. Ressaltando ainda mais a importância do prazer para a adesão e permanência numa atividade física (FONTANA, 2009).

A competitividade, que por conceito é a concorrência com outro indivíduo ou grupo na tentativa de conquistar algo, pode ser muito importante no interesse de um indivíduo em uma determinada atividade. Isto ocorre devido a tendência do ser humano em procurar adversários maior, menor ou igualmente qualificados, a fim de superar seus limites ou elevar sua auto-estima (FONTANA, 2009). Em estudos foram verificados duas vertentes na competitividade: uma menos auto determinada, onde o indivíduo compete em busca da vitória, tendo como objetivo comparações interpessoais, sendo mais vista em indivíduos jovens; e a outra mais auto determinada, onde o indivíduo compete na busca de um melhor desempenho pessoal, sendo este caso mais observado em indivíduos mais maduros (FONTANA, 2009). Como já foi dito a competição é um fator importante para a adesão e permanência numa atividade, por outro lado também é motivo para o abandono da mesma. Uma vez que o ambiente competitivo é cercado de pressões externas e internas, ansiedade, medo e frustrações, todavia se bem trabalhado esse lado

competitivo, diminuindo a importância da vitória, e sim aumentando a relevância da melhora individual ou coletiva, a competição passará a ser um fator agregador (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009).

2.2 Jiu-jitsu

Neste capítulo apresentaremos a história do jiu-jitsu, desde a origem na China até o atual *Brazilian Jiu-jitsu*, a descrição da modalidade e serão apresentadas as principais valências trabalhadas nesta arte marcial.

2.2.1 História

O jiu-jitsu tem seus primeiros registros na Índia, a mais de três mil anos, onde monges budistas, que por não poderem utilizar-se de armas – facas, lanças ou arco e flecha – por norma da religião, teriam desenvolvido técnicas de defesa pessoal na busca de se defender de saques, roubos e agressões muito comum em suas grandes peregrinações. Entretanto, essas técnicas não poderiam usar de violência com esses ladrões e agressores, para isto os monges estudaram vários movimentos que fossem compatíveis com seu biótipo franzino. A forma encontrada foi a luta de curta distância, onde eram aplicadas técnicas de estrangulamentos e chaves de articulações, a fim de imobilizar o agressor. As vantagens desta técnica eram que os golpes não necessitavam de força, por usar a força do adversário contra ele mesmo, e principalmente por não se utilizar de socos e chutes não ia contra a religião dos monges, sendo estes então capacitados a se defender (GRACIE, 2008).

Devido às peregrinações dos monges estas técnicas foram levadas e ensinadas em outros países. Na China por sua vez as técnicas de jiu-jitsu somadas a outros estilos de artes marciais se tornaram uma importante arma bélica. Ele era praticado com um kimono curto, de mãos livres, e tinha grande importância no desarmamento de inimigos na batalha. Sua prática chega ao auge na época dos “Reinos Combatentes” e na unificação da China por Chin Shih Huang Ti. Era também proibida a referência, escrita ou falada, dessa forma de se defender, para evitar que ela caísse em mãos inimigas (CBJJE, 2010).

Contudo os ensinamentos dos monges chegaram ao Japão, por volta do século II depois de Cristo. Muitas lendas foram criadas em relação à chegada do jiu-jitsu ao Japão. A mais aceita diz que por volta do ano mil e seiscentos o monge chinês Chen Gen Pin teria ensinado a três samurais japoneses seus conhecimentos. Só que a cada um foi ensinado uma técnica diferente: para um foi ensinado as projeções, a outro as chaves de articulações e ao último os estrangulamentos (CBJJE, 2010).

Estes três samurais difundiram suas técnicas pelo Japão inteiro, levando assim a criação de diversas técnicas de artes marciais fundamentadas no jiu-jitsu, tais como o Aikijitsu, o Tai-jitsu, o Yawara e o Kempô. E o próprio jiu-jitsu foi dividido em três escolas: Kito Ryu, Shito Ryu e Tejin (CBJJE, 2010).

E foi no Japão feudal, cujo samurai era enaltecido pelas várias camadas sociais da época, que o jiu-jitsu mais se desenvolveu. O jiu-jitsu se tornou prática fundamental para aprendizes de samurais junto a técnicas de esgrima, literatura, pintura, cavalaria, entre outros (FPJ, 2010).

O jiu-jitsu (ou ju-jitsu, como também é denominado devido a procura da fonética mais correta), que em japonês significa arte suave ou arte gentil, recebe este nome devido a sua origem junto a monges budistas que pregavam conceitos de paz e não violência. Porém, com o passar do tempo, esta arte marcial vai se tornando uma arma de guerra, perdendo totalmente a característica de autodefesa, sendo sua nomenclatura literal mal empregada (FPJ, 2010).

Durante as guerras, o jiu-jitsu transformou-se numa luta corporal que, além das quedas, chaves de articulações, estrangulamentos e imobilizações, somou a si todo o golpe que pudesse levar a uma vantagem contra o adversário, como socos, chutes, armas e 'golpes baixos' (FPJ, 2010).

Com o passar dos anos o jiu-jitsu, que vinha figurando como uma prática de guerra, começa a ser contestado devido ao momento pacífico no Japão. Devido à grande incidência de lesões surge para a história Jigoro Kano e uma nova modalidade o Judô.

Jigoro Kano (1860-1938) foi um grande estudioso do jiu-jitsu, mesmo com sua baixa estatura e porte físico era um exímio lutador. Membro de influente família japonesa Jigoro Kano viu no jiu-jitsu uma luta defasada para a época, com golpes muito violentos que não permitiam um treino real das técnicas, pois as mesmas levavam a inúmeros casos de lesões. Sabedor disto ele criou uma nova arte marcial

fundamentada no jiu-jitsu, o judô. O judô trouxe novamente o significado de suavidade, perdido no jiu-jitsu durante o período de guerras (FPJ, 2010).

As técnicas do judô eram praticamente as mesmas do jiu-jitsu, porém foram excluídos os golpes traumáticos e mais violentos. Também foi fundamentado uma prática pedagógica para a prática do judô, o principal foi a instituição do *randori*, que significa o treino real em duplas onde o adversário opõe resistência, o que não ocorria no jiu-jitsu devido as possibilidades de lesões (FPJ, 2010).

Só que para ganhar credibilidade, o judô teve de provar ser superior ao jiu-jitsu. E foi graças ao *randori* que isto se tornou possível, com o treino real os judocas conseguiram um melhor desempenho do que os praticantes do jiu-jitsu que sabiam mais técnicas e técnicas mais eficientes, porém não tinham o treinamento necessário para utilizá-las (FPJ, 2010).

Em pouco tempo o judô conquistou a credibilidade no Japão, sendo ensinado em todo o país. Mas Jigoro Kano queria mais e levou o judô para fora do Japão. Porém devido a escassa a veiculação em mídias o jeito encontrado por Jigoro Kano para a disseminação do judô foi levar seus alunos mais experientes para diversas partes do mundo, onde eles poderiam iniciar a transmissão dos conhecimentos de judô (FPJ, 2010).

Dentre estes discípulos estava Mitsuyo Maeda (1878-1941), popularmente conhecido como Conde Koma. Após passar por diversos países Conde Koma chegou ao Brasil local onde ficou até o fim de sua vida. Nesse tempo ele procurou disseminar o seu conhecimento. Mas para conseguir alunos se utilizou de demonstrações em desafios públicos, porém estas demonstrações feriam os princípios do judô. Por isso, e para não criar mais problemas com os seus superiores no judô, Maeda afirmava para todos que ele era um praticante de jiu-jitsu, arte marcial que não tinha a institucionalização e o rigor do judô, podendo então ser usada para representá-lo enquanto lutador e desafiante de outras modalidades (GRACIE, 2008).

Em 1921 Conde Koma fundou sua primeira academia na cidade de Belém, onde lecionava judô e jiu-jitsu. Foi em Belém que Conde Koma conheceu Gastão Gracie influente empresário que o auxiliou no que foi necessário (GRACIE, 2008).

Gastão tinha cinco filhos o mais velho chamado Carlos Gracie (1902-1994), que tinha um comportamento hiperativo, foi levado pelo pai para ver uma luta de Conde Koma. Carlos, deslumbrado pelo que tinha visto, pediu ao pai que deixasse

aprender aquela luta, o pai sabendo que aquilo poderia melhorar o comportamento do filho foi falar com Conde Koma. Koma muito agradecido a Gastão aceitou Carlos como aprendiz (GRACIE, 2008).

Conde Koma se identificou com Carlos que se tornou seu principal discípulo mesmo que por curto espaço de tempo. Carlos frequentava as aulas normalmente mas ao final da aula, quando seus colegas voltavam para suas casas, ele tinha mais lições com o mestre. Koma não ensinou apenas a arte do jiu-jitsu a Carlos, mas também toda uma filosofia acerca da natureza do combate, baseado nas suas viagens e na sua formação ao longo do tempo que uniu sua experiência com vários outros estilos que ele combateu, como pugilistas, lutadores de luta livre e estilo greco romano, caratecas, etc. (GRACIE, 2008).

No mesmo ano Carlos se mudou para o Rio de Janeiro. Foi lá que ele ensinou jiu-jitsu aos irmãos Osvaldo, Gastão Junior, Jorge e Hélio. Os irmãos Gracie tiveram algumas vantagens que lhe permitiram avançar rapidamente na aprendizagem do jiu-jitsu, tais como dedicarem-se integralmente ao aprimoramento da arte marcial e o fato de não responderem a nenhum professor ou método limitador, possibilitando a criação de novos golpes (GRACIE, 2008).

Claramente, a ênfase dos Gracie era na eficiência da luta em um combate real. Eles pensavam sempre no que era mais viável em uma luta real e não segundo métodos institucionalizados como era o caso do judô. E por isso utilizavam a estratégia de levar a luta para o chão sempre que assim eles quisessem. Essa forma de lutar no chão era desconhecida para a maioria dos lutadores de outras artes marciais e era onde os lutadores de jiu-jitsu mais se sobressaíam (GRACIE, 2008).

A modalidade praticada por Carlos Gracie e seus irmãos cresceu de uma determinada maneira que foi denominada Gracie Jiu-Jitsu ou mais recentemente Brazilian Jiu-Jitsu.

2.2.2 A luta

A luta de jiu-jitsu será descrita para que seja possível um total entendimento das ações dos lutadores no transcorrer da luta. As lutas são divididas em categorias de peso, faixa e idade.

GALO	Até 55 Kg
PLUMA	De 55 a 61 Kg
PENA	De 61 a 67 Kg
LEVE	De 67 a 73 Kg
MÉDIO	De 73 a 79 Kg
MEIO-PESADO	De 79 a 85 Kg
PESADO	De 85 a 91 Kg
SUPERPESADO	De 91 a 97 Kg
PESADÍSSIMO	Acima de 97 Kg

Tabela 1: Categorias de peso adulto

PRÉ-MIRIM	De 4 a 6 anos
MIRIM	De 7 a 9 anos
INFANTIL	De 10 a 12 anos
INFANTO-JUVENIL	De 13 a 15 anos
JUVENIL	De 16 a 17 anos
ADULTO	De 18 a 29 anos
MASTER	De 30 a 35 anos
SENIOR	Acima de 36 anos

Tabela 2: Categorias de idade

BRANCA	5 minutos
AZUL	6 minutos
ROXA	7 minutos
MARROM	8 minutos
PRETA	10 minutos

Tabela 3: Tempo de luta por graduação

A luta ocorrerá num tatame de dimensão mínima de 64 m² e área de combate de 36 m², onde estarão apenas os dois lutadores devidamente uniformizados com kimono e faixa, e o árbitro. Do lado de fora do tatame ficam os mesários anotando a pontuação e cuidando o tempo de luta (CBJJ, 2010).

Ao sinal do árbitro a luta terá seu início em pé, onde os atletas usufruirão de técnicas de queda, a fim de deslocar o centro de gravidade do oponente causando desequilíbrio e a queda do mesmo. A luta terá continuidade no chão onde os lutadores irão procurar aplicar seus golpes e obter posições vantajosas a fim de

demonstrar superioridade ao árbitro. O vencedor da luta será aquele que finalizar o adversário por submissão ou alcançar o maior somatório de pontos. A pontuação é decorrente das quedas (dois pontos), raspagens (dois pontos), joelho na barriga (dois pontos), passagem de guarda (três pontos), montada (quatro pontos) e pegada pelas costas (quatro pontos). Em caso de empate por pontos, o juiz analisará as vantagens (dadas quando um lutador consegue encaixar um golpe), persistindo o empate serão analisadas as punições (falta de combatividade, fuga da área de luta, etc.), e se mesmo assim se mantiver o empate caberá ao árbitro decidir o vencedor, não podendo haver empate (CBJJ, 2010).

2.2.3 Valências físicas

O jiu-jitsu é uma das lutas mais dinâmicas que se tem atualmente sendo nela apresentada a maioria das valências físicas. A luta trabalha resistência, proporcionando um menor desgaste físico no decorrer da atividade (DUARTE, 2005); força, levando a um aumento da massa muscular magra (DUARTE, 2005); equilíbrio, ao ponto que no jiu-jitsu um dos princípios é o desequilíbrio do adversário (THOMAS, 2000); agilidade, permitindo a mudança da posição do corpo no menor tempo possível (THOMAS, 2000); flexibilidade, capacitando o lutador a executar movimentos em grandes amplitudes (SOUSA; SILVA; CAMÕES, 2005); coordenação motora, aumentando a autopercepção (THOMAS, 2000); e autoconfiança, decorrente de uma auto-imagem positiva (BERNARDI, 2009); sendo recomendado por médicos, psicólogos e educadores (THOMAS, 2000).

2.2.4 Motivação

Para que o esporte tenha ainda um melhor desenvolvimento é necessário que seja introduzido estudos na área da psicologia do esporte, pois através dela o profissional pode obter subsídios para qualificar e orientar de forma mais precisa e individualizada cada um de seus atletas, ajudando-os a conseguir performances

competitivas mais elevadas e melhorando o seu auto-conhecimento. Psicologia do Esporte e do Exercício pode ser definido como "estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento" (GILL, 1979 citado por WEINBERG e GOULD 2001).

No jiu-jitsu ainda são poucos os estudos nessa área. Entretanto foram identificados trabalhos com temas como motivação intrínseca, expectativa de profissionalização no esporte, auto-estima pré e pós-competição e os fatores de adesão ao esporte.

Segundo Keller, Birgit, et al. (2007), num estudo com 25 praticantes de jiu-jitsu, a motivação intrínseca apresentada pelos atletas foi considerada moderada, podendo ser em razão da metodologia empregada pelo instrutor, pois se observa nas academias em geral, que as rotinas de treino são repetitivas, implicando diretamente na motivação e permanência no esporte. No mesmo estudo foi encontrado um alto percentual de praticantes que não pretendem ser atletas profissionais no futuro, podendo ser justificado pelo estereótipo do lutador, que apresenta uma identidade particular perante a sociedade.

Em um estudo de de Souza, Koerich, et al. (2010), com 12 praticantes de jiu-jitsu, mais da metade dos lutadores apresentaram nível de auto-estima pós-competição melhor do que o pré-competição, de modo que os autores constataram que competições são um fator motivacional de caráter positivo, podendo ser responsável pelo aumento nos níveis de auto-estima dos lutadores.

Já o estudo de Silva e Tahara (2003), com 17 praticantes de jiu-jitsu, indicam que os principais fatores de adesão relacionam-se ao dinamismo que o jiu-jitsu oferece e ao prazer em praticá-lo, e o alívio dos níveis de stress e melhora do condicionamento físico foram as principais alterações físicas e psicológicas acarretadas pela prática.

3 Materiais e Métodos

3.1 População e Amostra

A população que compõe este estudo é de praticantes de Jiu-jitsu de diversas academias e clubes em Porto Alegre/RS. A amostra foi composta por um total de 40 indivíduos, praticantes de Jiu-jitsu, de ambos os sexos, com idades entre 13 e 53 anos. Trata-se de um estudo exploratório de natureza descritiva, que está baseado na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos (THOMAS; NELSON, 2002).

3.2 Instrumentos de coleta de dados

Para a realização deste trabalho foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas. O inventário possui 132 itens agrupados em blocos de seis, conforme a seqüência das dimensões a serem estudadas – no caso, Controle de Estresse (p.ex.: *ficar mais tranquilo*), Saúde (p.ex.: *ficar livre de doenças*), Sociabilidade (p.ex.: *encontrar amigos*), Competitividade (p.ex.: *ser campeã no esporte*), Estética (p.ex.: *ficar com o corpo bonito*) e Prazer (p.ex.: *obter satisfação*). Para cada um dos itens é dada uma resposta bidirecional graduada em sete pontos, de acordo com uma escala 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 validade e fidedignidade deste inventário foram testadas e demonstradas por Barbosa (2005).

3.3 Procedimentos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto sob o número 2007721 por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. 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.

Posteriormente foram realizadas visitas aos locais para estabelecer contato com os professores, entregar a carta de apresentação da Universidade e pedir a autorização e colaboração para a pesquisa. Na maioria dos locais foi possível aplicar o IMPRAFE-132 logo no primeiro contato. Os praticantes da arte marcial foram convidados um a um a participar antes ou depois do treino, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando livre a opção por participar e podendo o sujeito desistir a qualquer momento se assim desejasse; todos os participantes ficaram com uma cópia do Termo para o caso de desejarem realizar contato com o pesquisador em função de dúvidas ou desistência. Deste modo, a aplicação foi realizada individualmente e levou aproximadamente quinze minutos para cada participante.

4 Realização e Resultados

Para responder a questão central do estudo foram realizadas análises das estatísticas descritivas gerais (média, mediana, moda, média aparada 5%, assimetria e achatamento, dentre outros), conforme os princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (PESTANA; GAGEIRO, 2003). Para tanto, foi utilizado o programa estatístico SPSS 15.0.

4.1 Estatísticas descritivas gerais

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* ($p > 0,05$).

A maior parte dos valores nominais de medida de tendência central apresentou-se próxima aos valores das demais dimensões, com exceção das dimensões *Saúde* e *Prazer*, que ficaram acima da Média. 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 esta 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.

Dimensões	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
	$\chi_{(DP)}$	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	S-W	GI	Sig	Skewness/E P _s	Kurtosis/EP _k
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 (2,48)	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	56 ^a	0,992	40	0,993	0,090	0,029
Competitividade	93,25 (4,25)	44 – 146	97	93,16	44 ^b	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 (3,10)	70 – 148	113	112,97	94 ^c	0,980	40	0,679	-0,164	-0,546

Tabela 4: estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra¹

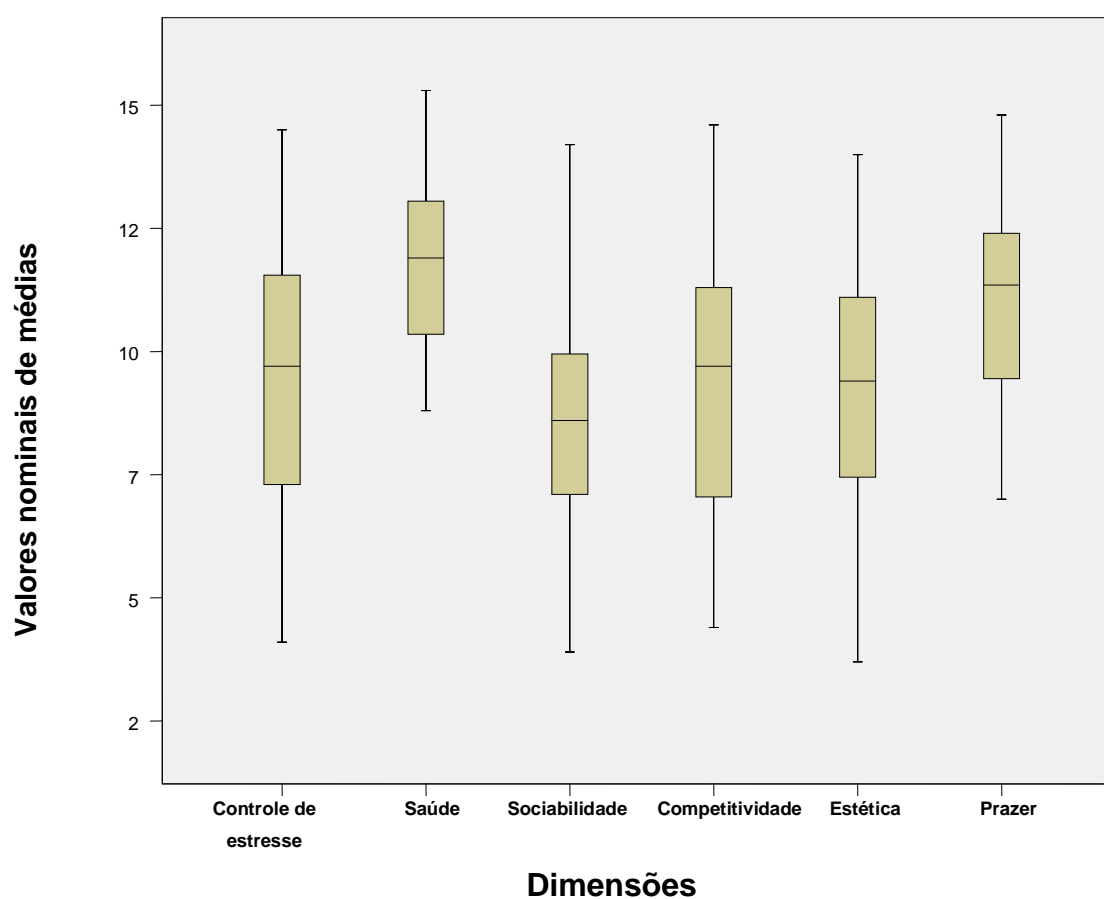


Figura 1: distribuição das dimensões motivacionais

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).

4.2 Comparações das médias

A Tabela 5 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.

Dimensões Pareadas	t	GI	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
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

Tabela 5: comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de jiu-jitsu

Como se pode ver nos resultados acima, na amostra pesquisada, os dados dividem-se em 3 grupos: (1º) *Saúde*, (2º) *Prazer* e (3º) *Controle de Estresse*, *Competitividade*, *Estética* e *Sociabilidade*. As dimensões *Saúde* e *Prazer* apresentaram as Médias mais altas. Tal fato, no caso da dimensão *Saúde*, 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 Autodeterminação (DECI; RYAN, 2000), o *Prazer* é um dos principais agentes da motivação intrínseca, assim, no caso deste grupo estudado, percebe-se um indicador positivo na prática do Jiu-jitsu. Nas 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. Isso evidencia que cada vez mais o cuidado com a saúde e a valorização da qualidade de vida tem se tornado corriqueiro em nosso dia a dia. Sabe-se hoje que com atividades físicas bem orientadas e monitoradas teremos uma oportunidade de envelhecer melhor e mais saudável. De acordo com Pergher (2008), 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 trabalhada, o Jiu-jitsu, a saúde é trabalhada em todos os âmbitos físicos tais como a flexibilidade, força, agilidade, potência, equilíbrio, noção espaço-temporal, entre outros. Segundo Deci e Ryan (2000), 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 Amorim (2010), o prazer parece estar diretamente ligado a percepção de competência na atividade. De modo que, ao praticante mostrar bom desempenho ou ter uma perspectiva de sucesso na modalidade, este praticante demonstrará uma motivação intrínseca na realização da tarefa. Pergher (2008) colabora ao dizer que o *Prazer* pode ser uma das dimensões mais escolhidas pelos adolescentes em função do gosto que os mesmos possuem em praticar aquilo de que gostam e que sabem. Juchem et al. (2007) 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 no presente estudo, 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 Pacheco (2009), é mais lembrada por adultos, uma vez que estes tenham mais compromissos e responsabilidade do que adolescentes, os levando à prática de exercícios físicos

para aliviar o estresse. Segundo o mesmo autor, adolescentes apontam maior índice de estresse quando praticam atividades físicas intensas e por longos períodos, levando a crer que o excesso de exercício eleva o estresse. Colaborando com o estudo recém citado Pergher (2008) 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 deste 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 durante a luta o foco do praticante fique isolado a luta, não permitindo que preocupações extra tatame importunem o lutador. De modo a afastar o indivíduo bem treinado das situações de estresse, bem como permitem que ele atue de forma mais amena quando estas situações estressantes forem inevitáveis. Segundo Fontana (2009), citando um estudo de Goyen e Anshel (1998)², as mulheres possuem níveis de estresse maiores, sendo questões emocionais, ligadas a relacionamentos, a maior fonte de estresse. Uma vez que os homens apresentam níveis de estresse mais baixos, estes tem seu estresse mais ligados a competições.

Segundo Weinberg e Gould (2001), 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 habilidades (WEINBERG; GOULD, 2001).

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 Tricoli (2005), 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

² GOYEN, M. J. e ANSHEL, M. H. Souse of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, v. 3, n. 19 p. 469-486, 1998.

exerça nível máximo de desempenho e aplicação técnica ao combate. Nos treinos são realizados combates livres ou treinos com objetivo específicos, sendo comum a nomeação de vencedores, mas também ponderando os movimentos e ações bem ou mal executados.

Mesmo não sendo o enfoque principal da modalidade, a Estética é muito trabalhada no Jiu-jitsu. Uma vez em que vivemos numa sociedade que nos influencia a ter um corpo magro e definido, a modalidade constitui uma atividade física intensa, podendo trazer como consequência o controle da massa corporal e a definição muscular. Pergher (2008) 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, Amorim (2010) 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. Ao modo que, no Jiu-jitsu o praticante é bastante motivado à estética, mesmo que este não seja diretamente seu objetivo.

A *Sociabilidade* é de fundamental importância no que diz respeito a atividades físicas e sua adesão. Segundo Amorim (2010), 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. Em diversos casos o ingresso na prática de Jiu-jitsu acontece por convite de amigos, mas este não parece ser um fator forte para a regularidade da prática da atividade.

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 Rocha (2009) 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 as dimensões *Controle de estresse*, *Competitividade* e *Estética*, porém em um grau limítrofe quando relacionada a dimensão *Controle de estresse*, auxilia na formação de um panorama dos praticantes de Jiu-jitsu avaliados. Tal panorama demonstra que estes atletas são motivados a pratica regular desta modalidade não apenas por uma, mas por várias dimensões motivacionais, levando a crer que se bem trabalhado os aspectos motivacionais no aluno de Jiu-jitsu, este deve apresentar uma forte tendência a permanecer no esporte.

Conclusão

Com a análise dos resultados deste trabalho pode-se ter uma melhor visão do treinamento amador adulto 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 a 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. Seria interessante a realização de novos estudos com amostras maiores e diferenciação dos praticantes nas categorias, faixas etárias, sexo e tempo de prática, possibilitando assim a produção de conhecimentos mais específicos.

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. Visto que 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 presentes na atividade. Para tal é de fundamental importância que os professores desta modalidade aprendam e

repassem aos seus alunos todas essas vertentes da arte marcial. Afim de que seus alunos internalizem suas aprendizagens e se tornem cidadãos íntegros e pacíficos.

Bibliografia

- Amorim, Diogo Perito. 2010.** *Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos.* Porto Alegre : UFRGS, 2010.
- Auto-estima de lutadores de jiu-jitsu no período pré e pós-competição.* **de Souza, Diego Koerich, et al. 2010** . Nº 142 , Buenos Aires : <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital , 2010 .
- Balbinotti, Marcos A. A., Balbinotti, Carlos e Barbosa, Marcus Levi Lopes. 2009.** *A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil.* Porto Alegre : Artmed, 2009.
- Balbinotti, Marcos Alencar Abaide, Barbosa, Marcus Levi Lopes e Juchem, Luciano. 2009.** *BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; JUCHEM, Luciano. Aspectos motivacionais do ensino do Tênis* BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA Aspectos motivacionais do tenista: prazer versus competitividade. Porto Alegre : Artmed, 2009.
- Barbosa, M.L.L. 2005.** *Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).* Porto Alegre : UFRGS, 2005.
- Barbosa, Marcus L. L. et al. 2008.** A motivação à prática de atividade física regular relacionada à competitividade em adolescentes do sexo feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física.* 2008, Vol. 7.
- Bernardi, Mateus. 2009.** *Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu précompetição.* Caxias do Sul : UCS, 2009.
- CBJJ. *Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu.* [Online] [Citado em: 18 de Outubro de 2010.] <http://www.cbjj.com.br/home.htm>.
- CBJJE. *Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu Esportivo.* [Online] [Citado em: 18 de Outubro de 2010.] <http://www.cbjje.com.br/>.
- De Rose Jr., D. e Tricoli, V. 2005.** *Basquetebol: conceitos e abordagens gerais.* Barueri : Manole, 2005.
- Duarte, Sergio Renato. 2005.** *Variações na composição corporal e limiar anaeróbico em adultos sedentários através de um programa de jiu-jitsu.* Brasília : UCB, 2005.
- Fatores de adesão à prática de jiu-jitsu.* **Silva, Karina Acerra e Tahara, Alexander Klein. 2003.** Nº1, Rio Claro : Motriz, 2003, Vol. 9.

Flexibilidade tóraco-lombar e de quadril em atletas de jiu-jitsu. **Souza, Israel, da Silva, Vladimir Schuindt e Camões, José Camilo. 2005.** Buenos Aires : <http://www.efdeportes.com/> Digital Revista, 2005.

Fontana, Patrícia Silveira. 2009. *A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos.* Porto Alegre : UFRGS, 2009.

FPJ. *Federação Paulista de Judô.* [Online] [Citado em: 18 de Outubro de 2010.] <http://www.fpj.com.br/home.php>.

Gracie, Reila. 2008. *Carlos Gracie: o criador de uma dinastia.* Rio de Janeiro : Record, 2008. ISBN 978-85-01-08075-2.

Juchem, L., et al. 2007. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física.* 2007, Vol. 6.

Neves, Edna Rosa Correia e Boruchovitch, Evely. 2004. A Motivação de Alunos no Contexto da Progressão Continuada. *Psicologia: Teoria e Pesquisa.* 2004, Vol. 20.

O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Guimarães, Sueli Édi Rufini e Boruchovitch, Evely. 2004.** s.l. : Revista Psicologia: Reflexão e crítica, 2004.

Pacheco, Cauê Haase. 2009. *Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos).* Porto Alegre : UFRGS, 2009.

Pergher, Tomé Kuckartz. 2008. *Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos).* Porto Alegre : UFRGS, 2008.

Pestana, M. H. e Gageiro, J. G. 2003. *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS .* Lisboa : Edições Silabo, 2003.

Relação entre a motivação intrínseca, o tempo de prática, treinos por semana e pretensão de ser um atleta profissional no futuro de atletas de jiu-jitsu. **Keller, Birgit, et al. 2007.** N° 113 , Buenos Aires : <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, 2007.

Rocha, Juliana Moraes. 2009. *Motivação à prática regular de atividade físicas : um estudo com praticantes de Taekwondo.* Porto Alegre : UFRGS, 2009.

Saldanha, R. P. 2007. A motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2007, Vol. v.6.

Saldanha, Ricardo Pedrozo et al. 2008. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2008, Vol. 7.

Souse of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. **Goyen, M. J. e Anshel, M. H. 1998.** s.l.: Journal of Applied Developmental Psychology, 1998, Vol. 3.

The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. In: *Psychological Inquiry*, v.11, n.4., 227-268. **Deci, E. L. e Ryan, R. M. 2000.** n°4, s.l. : Psychological Inquiry, 2000, Vol. v.11.

Thomas, J. e Nelson, J. 2002. *Métodos de Pesquisa em Atividades Físicas*. Porto Alegre : Artmed, 2002.

Thomas, William. 2000. *Quais as principais valências físicas desenvolvidas, na prática de jiu-jitsu*. Porto Alegre : IPA, 2000.

Weingerg, R. e Gould, D. 2001. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª Edição. Porto Alegre : Artmed, 2001.

Anexo I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui esclarecido, de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “O treinamento desportivo: um estudo exploratório com atletas brasileiros” bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo responder a seguinte questão norteadora: Como é realizado atualmente o treinamento desportivo de atletas brasileiros, que participam de competições regionais e nacionais?

Os responsáveis por esta pesquisa, Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti e Prof. Dr. Marcos Alencar Abaide Balbinotti (telefones de contato: (51) 3388-3031 e 3308-5829; endereços eletrônicos: cbalbinotti@terra.com.br e mbalbinotti@hotmail.com.br), Professores do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física/UFRGS, garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Prestar esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Para quaisquer outros esclarecimentos, contatar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629.

Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável

Anexo II

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: M () F ()
 Você se considera um atleta de carreira? SIM () NÃO (), caso a resposta tenha sido NÃO, você almeja ser atleta de carreira? SIM () NÃO () Que esporte praticas? _____ Há quanto tempo? _____
 Quantas horas diárias de treino? _____ Em quantos dias da semana? _____
 Você tem treinador? SIM () NÃO () Por quantos treinadores já passou? _____
 Já participou de competições? SIM () NÃO () Qual o nível destas competições (ex.: regional, estadual, nacional, etc.) _____
 Você é remunerado neste esporte? SIM () NÃO (), caso a resposta tenha sido SIM, você é assalariado de um clube ou patrocinador ou depende das competições para poder receber? _____
 Você tem outra profissão paralela? SIM () NÃO () Qual profissão? _____
 Qual delas você dedica o maior tempo? _____ Em qual delas recebe a maior remuneração? _____

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA e/ou ESPORTE

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivações que o faz realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas e/ou esportivas, regulares. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar uma atividade física regular ou um esporte**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- (1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte
 (2) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (3) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

1	001. () liberar tensões mentais 002. () manter a forma física 003. () estar com os amigos 004. () vencer competições 005. () manter bom aspecto 006. () me sentir melhor	6	031. () aliviar pressões da família 032. () crescer com saúde 033. () conversar com outras pessoas 034. () superar meus limites 035. () ficar forte 036. () me sentir à vontade
2	007. () relaxar 008. () manter o corpo em forma 009. () fazer novos amigos 010. () melhorar minhas habilidades 011. () emagrecer 012. () obter satisfação	7	037. () gastar energia 038. () aumentar minha força 039. () estar com outras pessoas 040. () melhorar meus índices físicos 041. () ser admirado pelos outros 042. () descontraír
3	013. () sair do cotidiano 014. () manter a saúde 015. () encontrar amigos 016. () atingir meus objetivos 017. () manter o corpo em forma 018. () meu próprio prazer	8	043. () realizar atividades do dia a dia, sem stress 044. () ter índices saudáveis de aptidão física 045. () ter a oportunidade de rir 046. () ter a possibilidade de ganhar dinheiro 047. () ficar com o corpo bonito 048. () adquirir gosto pelo exercício
4	019. () acalmar-me 020. () evitar a obesidade 021. () ter respeito pelos outros 022. () ser reconhecido 023. () ter bom aspecto 024. () sentir-me mais satisfeito comigo mesmo	9	049. () esquecer dos problemas 050. () realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades 051. () reunir meus amigos 052. () ter mais status social 053. () ficar com o corpo definido 054. () ter a sensação de bem estar
5	025. () ter uma válvula de escape 026. () diminuir o peso 027. () não ficar em casa 028. () receber homenagens 029. () desenvolver a musculatura 030. () contentar-me	10	055. () descontraír 056. () levar a vida com mais alegria 057. () participar de novos grupos de amizades 058. () ganhar dos adversários 059. () chamar a atenção das pessoas 060. () livrar-me de preocupações

Considere e escala abaixo:

- (1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte
 (2) – Isto me motiva pouquíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (3) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

11	061. () tirar o stress mental 062. () não ficar doente 063. () divertir-me 064. () desenvolver habilidades 065. () ter um corpo definido 066. () sentir-me mais alegre	17	097. () ter sensação de repouso 098. () ficar mais forte 099. () participar nas aulas de educação física 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () ocupar meu tempo livre
12	067. () sair da agitação do dia-a-dia 068. () adquirir saúde 069. () brincar com meus amigos 070. () aprender novas habilidades 071. () sentir-me bonito 072. () divertir-me	18	103. () ficar mais tranquilo 104. () ter a sensação de auto-realização 105. () ser respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () desenvolver o meu corpo 108. () entreter-me
13	073. () descansar 074. () melhorar a saúde 075. () fazer parte de um grupo de amigos 076. () ser campeão no esporte 077. () ser admirado 078. () distrair-me	19	109. () ficar sossegado 110. () viver mais 111. () ir a escolinhas de esporte 112. () competir com os outros 113. () tornar-me atraente 114. () alcançar meus objetivos
14	079. () diminuir a irritação 080. () manter um bom aspecto físico 081. () ser reconhecido entre meus amigos 082. () ser o melhor no esporte 083. () atrair a atenção 084. () me sentir bem	20	115. () diminuir a angústia pessoal 116. () ficar livre de doenças 117. () ir para a igreja ou culto religioso 118. () ganhar prêmios 119. () ter um corpo em boa forma física 120. () atingir meus ideais
15	085. () diminuir a ansiedade 086. () estar bem comigo mesmo 087. () sentir-me integrado com meus amigos 088. () ter prestígio 089. () ser considerado mais bonito 090. () realizar-me	21	121. () ficar mais calmo 122. () manter o corpo em forma 123. () encontrar amigos 124. () melhorar minhas habilidades 125. () ser admirado pelos outros 126. () meu próprio prazer
16	091. () sair do stress da família 092. () evitar o cansaço 093. () ir para escola 094. () ter retorno financeiro 089. () ser considerado mais bonito 095. () não engordar	22	127. () satisfazer uma necessidade pessoal 128. () melhorar minha condição cardiovascular 129. () mostrar aos meus amigos o que é importante para mim 130. () Enfrentar novos desafios 131. () motivar outras pessoas fazerem o mesmo 132. () me sentir competente