



HENRIQUE RABÊLO PEREIRA

AS DIFERENTES MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS

LAVRAS – MG

2023

HENRIQUE RABÊLO PEREIRA

AS DIFERENTES MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física, para obtenção do título de Licenciado.

Profa. Dra. Maria Rachel Vitorino
Orientadora

Me. Guilherme Pereira Saborosa
Coorientador

LAVRAS – MG
2023

HENRIQUE RABÊLO PEREIRA

AS DIFERENTES MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física, para obtenção do título de Licenciado.

Aprovada em:

Profa. Dra. Maria Rachel Vitorino

Profa. Dra. Maria Rachel Vitorino
Orientador

Me. Guilherme Pereira Saborosa
Coorientador

**LAVRAS – MG
2023**

AGRADECIMENTOS

Estou muito feliz por concluir este ciclo. Foram anos de alegrias, aprendizado, enriquecimento profissional e crescimento como ser humano. Espero continuar obtendo boas experiências no novo ciclo.

Agradeço a Deus pela minha vida e por ter tido o privilégio de ter pais como a Marli Ferreira Rabêlo Pereira e Itamar Braz Pereira (in memoriam), pessoas que foram fundamentais nessa conquista.

Aos meus irmãos Viviane e Eduardo Rabêlo Pereira e afilhadas Luiza, Júlia, Laura e Paola, que sempre estiveram dispostos a me ajudar nas dificuldades.

Aos meus tios e primos que não mediram esforços e incentivos para a conclusão do curso.

Aos meus amigos das Repúblicas Só-Kanela e Labirinto, que ajudaram a tornar os dias difíceis mais leves.

Aos amigos de Barall Consultoria e de Darce Beer por me proporcionarem amizades, companheirismo além do enriquecimento profissional.

A Universidade Federal de Lavras pela ótima estrutura, a Professora Doutora Maria Rachel Vitorino e ao Mestre Guilherme Pereira Saborosa por me orientar e apoiar na conclusão deste trabalho.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo levantar as principais motivações para a prática de artes marciais na cidade de Lavras – MG. A prática do Jiu-Jitsu e do Muay Thai oferece uma ampla gama de vantagens tanto para a saúde física quanto mental. A motivação para se envolver nessas artes marciais pode estar ligado ao desejo de aprimorar a condição física, aumentar a resistência cardiovascular, fortalecer a musculatura e aperfeiçoar a coordenação motora. Além disso, durante os treinos, ocorre a liberação de endorfinas, substâncias que contribuem para a melhoria do bem-estar mental e emocional dos praticantes. Foi utilizada uma versão traduzida do inglês do PMQ (Participation Motivation Questionnaire), um questionário que é usado para mensurar a motivação para a prática esportiva. Com resultados positivos para as duas motivações: Melhora de habilidades técnicas e Melhor condicionamento físico.

Palavras-chave: Muay Thai. Jiu Jitsu. Motivação. Arte marcial. Exercício físico.

ABSTRACT

The present study aimed to seek the main motivations for the practice of martial arts in the city of Lavras - MG. The practice of Jiu-Jitsu and Muay Thai offers a wide range of benefits for both physical and mental health. The motivation to get involved in these martial arts may be linked to the desire to improve physical condition, increase cardiovascular resistance, strengthen muscles and improve motor coordination. In addition, during training, endorphins are released, substances that contribute to improving the mental and emotional well-being of practitioners. A translated version from English of the PMQ (Participation Motivation Questionnaire) was used, a questionnaire that is used to measure the motivation to practice sports. With positive results for Improvement of technical skills and Better physical conditioning.

Keywords: Muay Thai. Jiu Jitsu. Motivation. Martial arts. Physical exercise.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Fatores motivacionais para a prática de artes marciais, obtidos pelo PQM ..	16
Tabela 2 - Fatores motivacionais dos praticantes de Muay Thai entrevistados	18
Tabela 3 - Fatores motivacionais dos praticantes de Jiu Jitsu	19
Tabela 4 - Fatores motivacionais das mulheres para a prática de esportes	20
Tabela 5 - Fatores motivacionais dos homens para a prática de esportes	20

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Jiu Jitsu.....	11
2.2 Muay Thai	11
2.3 Motivação	12
3 METODOLOGIA	14
3.1 Tipo de Pesquisa.....	14
3.2 Participantes.....	14
3.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados	14
3.4 Análise dos Dados Coletados	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO	26

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo traz como tema, de forma sucinta, as diferentes motivações de praticantes de artes marciais na cidade de Lavras – MG, analisando aspectos em comum entre os praticantes. O Jiu Jitsu é considerado uma das artes marciais mais antigas do mundo. Porém sua origem não tem uma exatidão, muitos atribuem para Índia, China e Japão. Traduzido do japonês, Jiu = Suave e Jitsu = Arte ou técnica (Arte ou técnica suave). O Brasil conta com a maior parte dos campeões e destaques mundiais do esporte. A arte marcial se popularizou tanto que até mesmo foi criada uma vertente pela família Gracie, o Brazilian Jiu jitsu, onde pessoas menores e mais frágeis conseguem a partir de imobilizações, quedas, estrangulamentos, torções e chaves parar seus adversários (IDE; PADILHA, 2005).

O Muay Thai segundo pesquisas, livros e historiadores faz parte do patrimônio da Tailândia, também conhecido como boxe tailandês. É uma arte marcial que foi usada por guerreiros tailandeses como defesa pessoal nos campos de guerra (ALVES; MARIANO 2007; DELP, 2005; MOOKDARSANIT; MOOKDARSANIT, 2018). Conhecida como luta das oito armas, se concentra em golpes traumáticos com as mãos, pés, joelhos e cotovelos, com o aumento da procura por esportes de alto gasto calórico, hoje é um esporte estruturado, com regras e confederações responsáveis. No Brasil a CBMT é responsável pela regulamentação e graduações.

Diferentes teorias explicam a palavra “motivação”. A Teoria da Autodeterminação (TAD) por Deci e Ryan (1985), apresenta diferentes fatores, extrínseco e inclusive, motivacional, que podem interferir tanto positivamente, quanto negativamente. Um indivíduo motivado intrinsecamente é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, já o motivado extrinsecamente é o que realiza por fatores externos.

Considerando essas informações apresentadas, a presente pesquisa tem como problemática, a seguinte pergunta: Qual a principal motivação para a prática de artes marciais? Existe alguma relação entre a motivação do Jiu Jitsu e do Muay Thai?

A hipótese desenvolvida considera que, por causa de estudos que já foram feitos sobre os fatores motivacionais para a prática de Jiu Jitsu com resultados positivos para a melhora das habilidades técnicas (SILVA; SANTOS, 2015), além de uma meta-análise que avaliou diferentes variáveis, onde algumas também mostraram um resultado positivo para a prática regular de atividade física (WONG, 2014), acredita-se que a motivação para o Jiu Jitsu e Muay Thai tenha relação entre eles, tendo ênfase para a prática regular de atividade física.

Desse modo, o objetivo geral da pesquisa foi analisar as principais fontes de motivação para a prática de Jiu Jitsu e Muay Thai na cidade de Lavras- MG. Já os objetivos específicos delineados foram: analisar e comparar as motivações dos praticantes de artes marciais; verificar e comparar se existe uma relação entre a motivação para a prática do Jiu Jitsu e do Muay Thai e comparar as motivações entre homens e mulheres.

As artes marciais são praticadas há séculos em diversas culturas ao redor do mundo, e sua popularidade continua em constante crescimento. Compreender as motivações por trás da prática dessas disciplinas é de suma importância, pois nos permite entender as razões pelas quais as pessoas se envolvem nessa atividade física e mentalmente desafiadora. Há uma necessidade premente de estudar as diferentes motivações para a prática de artes marciais, a fim de obter um melhor entendimento do impacto dessas disciplinas na vida das pessoas. As artes marciais vão além da técnica e do combate físico, envolvendo também aspectos psicológicos, emocionais e filosóficos. Ao investigar as motivações que levam à prática, somos capazes de adquirir valiosos insights sobre como as artes marciais influenciam o desenvolvimento pessoal, a autoconfiança, a disciplina e a capacidade de gerenciar o estresse.

Além disso, o estudo das motivações para a prática de artes marciais pode nos ajudar a identificar diferentes perfis de praticantes. Algumas pessoas buscam nas artes marciais uma forma de autodefesa e segurança pessoal, enquanto outras estão interessadas em competir em torneios e demonstrar habilidades técnicas. Há também aqueles que encontram nas artes marciais um meio de equilibrar a mente e o corpo, buscando benefícios para a saúde e o bem-estar geral.

Compreender essas diversas motivações pode auxiliar na elaboração de estratégias de ensino mais eficazes para os instrutores de artes marciais, permitindo que adaptem suas abordagens de acordo com as necessidades e objetivos individuais dos praticantes. Isso pode resultar em maior satisfação e engajamento dos alunos, bem como na retenção de praticantes a longo prazo. Portanto, ao explorar o tema das diferentes motivações para a prática de artes marciais, podemos obter um entendimento mais amplo dos aspectos multidimensionais dessa atividade e de seus efeitos na vida das pessoas. Essa pesquisa pode beneficiar tanto os praticantes quanto os instrutores de artes marciais, contribuindo para a promoção de uma sociedade mentalmente saudável e equilibrada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Jiu Jitsu

O Jiu-Jitsu, também conhecido como "a arte suave", é uma arte marcial de origem japonesa que se popularizou no Brasil e no mundo por sua eficácia no combate corpo a corpo e sua abordagem baseada na utilização de alavancas, técnicas de controle e finalizações. O Jiu-Jitsu se popularizou no Brasil a partir da família Gracie, que teve seus primeiros passos na arte marcial com o japonês Mitsuyo Maeda, que chegou ao Brasil no começo do século XX.

Os irmãos Carlos e Hélio Gracie fizeram uma série de adaptações técnicas onde o indivíduo mais franzino não sofreria tanto em combates com oponentes mais fortes e pesados, chegando a lançar vários desafios corpo a corpo a fim de mostrar a superioridade técnica do Jiu Jitsu perante as outras modalidades de luta, chegando a promover as primeiras edições do hoje mundialmente conhecido UFC (Ultimate Fighting Championship). Oferecendo uma série de benefícios físicos e mentais aos praticantes. No aspecto físico, promove o desenvolvimento da força, resistência, flexibilidade e coordenação motora. Em termos mentais, o Jiu-Jitsu estimula a concentração, a disciplina, a autoconfiança e o controle emocional.

O treino de Jiu Jitsu traz vários movimentos que são benéficos ao desenvolvimento da criança ou adolescente como saltar, correr, pular e um consciência corporal relacionado a força e equilíbrio. Já no lado intelectual trabalha a área de estratégia da luta, onde precisa saber o momento certo para aplicar golpes e defesas. Também há a vertente de desenvolvimento pessoal, onde o indivíduo desenvolve o lado social, aprendendo a trabalhar em grupo, já que os treinos são feitos em dupla, estimulando o convívio social com diferentes pessoas.

2.2 Muay Thai

O estudo da história do Muay Thai é essencial para compreender suas raízes e a evolução dessa arte marcial ao longo do tempo. Originário da antiga Tailândia, o Muay Thai foi desenvolvido como uma forma de autodefesa pelos guerreiros tailandeses. Com o passar dos séculos, o Muay Thai evoluiu e se tornou um esporte nacional, com regras e competições regulamentadas.

O Muay Thai foi apresentado aos brasileiros na década de 70, exigindo um alto nível de condicionamento físico para executar efetivamente suas técnicas. O treinamento envolve o

aprimoramento da força, resistência cardiovascular, flexibilidade, velocidade e agilidade. Os métodos de treinamento específicos utilizados no Muay Thai, como o treinamento de saco de pancadas, sparring (luta simulada) e exercícios de condicionamento físico trazem alguns benefícios físicos e comportamentais.

Entre os benefícios físicos estão o fortalecimento do sistema cardiovascular, melhorando a resistência aeróbica, aumento da flexibilidade para a realização de movimentos de ataque e defesa. Com uma série de exercícios para os principais agrupamentos musculares, incluindo braços, pernas, abdômen e costas, resulta em um fortalecimento e tonificação muscular, podendo auxiliar na perda e manutenção do peso corporal.

Já entre os benefícios comportamentais o Muay Thai requer esforço e dedicação, conforme a progressão dos treinos acontece, eles têm um aumento na autoconfiança e da autoestima. A prática ajuda a desenvolver a disciplina, podendo assim refletir em outras áreas da vida. Como uma arte marcial, também emprega um papel importante para o respeito e controle das emoções, conseguindo mesmo em momentos desafiadores manter a calma e a concentração. Um elemento que pode ser afetado com a prática são os níveis de estresse, pois a liberação de endorfinas durante as sessões de treinamento pode promover bem estar e relaxamento.

2.3 Motivação

Diversas teorias da motivação têm sido desenvolvidas para explicar por que as pessoas se envolvem em atividades esportivas. Entre elas, destacam-se a Teoria da Autodeterminação, a Teoria da Expectativa-Valor, a Teoria da Realização e a Teoria do Fluxo. Essas teorias fornecem perspectivas diferentes sobre os fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a motivação para a prática esportiva.

A motivação intrínseca refere-se ao interesse e prazer inerentes à atividade esportiva. Ela está relacionada ao senso de competência, autonomia e conexão social que o esporte proporciona. Estudos mostram que a motivação intrínseca está associada a um maior comprometimento e persistência na prática esportiva, bem como a um maior bem-estar psicológico dos indivíduos.

Já a motivação extrínseca envolve fatores externos que influenciam o engajamento esportivo, como recompensas, reconhecimento social ou pressões externas. Embora a motivação

extrínseca possa desempenhar um papel inicial na adesão à prática esportiva, é importante que o indivíduo mescle as duas motivações para ter um maior interesse e tempo de atividade física.

A prática do Jiu-Jitsu e do Muay Thai oferece uma ampla gama de vantagens tanto para a saúde física quanto mental. A motivação pode estar ligada ao desejo de melhorar a condição física, melhorar as habilidades técnicas, fortalecer a musculatura e aperfeiçoar a coordenação motora.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

Essa pesquisa se caracteriza como um estudo de campo de natureza descritiva.

3.2 Participantes

A pesquisa contou com 59 participantes, com idade entre 18 a 55 anos, de ambos os sexos, a adesão foi feita de forma convidativa, desde que se enquadre em relação ao fator de exclusão.

Todos os entrevistados assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Como fator de inclusão, foi adotado:

- Tenha ao menos um mês de treino.
- Tenha idade igual ou maior que 18 anos.

Como fatores de exclusão, foi adotado:

- Estejam em aula experimental.
- Estiver com alguma lesão muscular.

3.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

A entrevista foi feita em um período de três semanas, com os entrevistados respondendo um questionário sócio demográfico, coletando informações como: sexo, idade, estado civil, graduação e tempo de prática.

Utilizou-se uma versão traduzida do inglês do PMQ (Participation Motivation Questionnaire), um questionário que é usado para mensurar a motivação para a prática esportiva, dividido em sete dimensões: Reconhecimento social; Atividade de grupo; Aptidão física; Emoção; Competição; Competência técnica; Afiliação; e Diversão, esses distribuídos em 30 itens. A escala adaptada por Dwyer (1992) demonstra o grau de importância em cinco pontos (1 = “nada importante” a 5 = “muito importante”). Para uma melhor análise estatística a pesquisa foi

submetida à escala de medida tipo Lickert de três pontos, correlacionando 1-2 como “nada importante”, 3 como “mais ou menos importante” e 4-5 como “muito importante”.

Aplicação dos questionários foi feita em academias de Jiu Jitsu e Muay Thai, sempre após o treino, para que tivesse uma breve troca de informações sobre a pesquisa e o questionário.

3.4 Análise dos Dados Coletados

Para análise dos questionários, foram feitas equações e o resultado dividido pelo número de votos, assim resultando em uma porcentagem pra as três opções.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A média de idade dos participantes foi 29 anos, 69% (41) são do sexo masculino e 31% (18) são do sexo feminino. Já a média de tempo de treino foi de 4 anos, onde 27% (16) treinam há menos de 1 ano, 29% (17) treinam há pelo menos 2 anos, 19% (11) treinam há 5 anos, 10% (6) treinam há 10 anos e 15% (9) treinam há mais de 10 anos.

Os resultados tabelados abaixo foram obtidos através de percentual, onde o número de respostas de cada item foi dividido número de opções (perguntas) do PMQ. As motivações mais citadas para a prática de artes marciais foram: em primeiro lugar “Aprender novas habilidades” com 98% (58) dos votos, em segundo “Melhorar habilidades técnicas” com 93% (55) dos votos, em terceiro “Estar em boas condições físicas” com 92% (54) dos votos. Em quarto lugar ficou “Fazer exercício físico” com 90% (53) dos votos e em quinto lugar ficaram empatados “Liberar energias”, “Superar limites” e “Divertir” com 88% (52) dos votos. Já os fatores que se mostraram nada importantes para motivar à prática foram: “Satisfazer família ou os amigos” em primeiro lugar com 71% (42) dos votos, em segundo “Ser reconhecido e ter prestígio” 63% (37) dos votos, “Viajar” aparece em terceiro com 61% (36) dos votos, empatados em quarto estão “Sentir importante” e Ser reconhecido” com 49% (29) dos votos e em quinto lugar está “Ganhar prêmios” com 46% (27) dos votos.

Tabela 1 - Fatores motivacionais para a prática de artes marciais, obtidos pelo PQM

EU PRATICO ESPORTES PARA:	Nada importante	Mais ou menos importante	Muito importante
MELHORAR HABILIDADES TÉCNICAS	2%	5%	93%
ESTAR COM OS AMIGOS	15%	24%	61%
GANHAR DOS ADVERSÁRIOS	41%	32%	27%
LIBERAR ENERGIAS	5%	7%	88%
VIAJAR	61%	22%	17%
MANTER A FROMA FÍSICA	3%	14%	83%
TER EMOÇÕES FORTES	32%	22%	46%
TRABALHAR EM EQUIPE	19%	15%	66%
SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS	71%	17%	12%
APRENDER NOVAS HABILIDADES	0%	2%	98%
FAZER NOAS AMIZADES	12%	22%	66%
FAZER ALGO QUE SOU BOM	19%	25%	56%

LIBERAR TENSÕES	8%	22%	69%
GANHAR PRÊMIOS	46%	27%	27%
FAZER EXERCÍCIO FÍSICO	0%	10%	90%
TER ALGO PRA FAZER	20%	27%	53%
TER AÇÃO	14%	22%	64%
DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE	14%	24%	63%
SAIR DE CASA	42%	15%	42%
COMPETIR	41%	19%	41%
SENTIR IMPORTANTE	49%	32%	19%
PERTENCER A UM GRUPO	34%	25%	41%
SUPERAR LIMITES	3%	8%	88%
ESTAR EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS	2%	7%	92%
SER CONHECIDO	63%	22%	15%
VENCER DESAFIOS	5%	12%	83%
SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR	41%	27%	32%
SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO	49%	22%	29%
DIVERTIR	2%	10%	88%
UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS	39%	29%	32%

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023

Isolando os dados coletados, a pesquisa mostra que a motivação dos homens é mais voltada para as habilidades técnicas, aprender novas habilidades e estar melhor condicionado fisicamente, já as mulheres optaram por aprender novas técnicas, liberar energias e fazer exercício físico.

Olhando para o Jiu Jitsu e o Muay Thai separadamente, nota-se que os praticantes do Jiu Jitsu optaram pela melhora das habilidades técnicas, aprender novas habilidades e estar bem condicionado fisicamente, já os praticantes de Muay Thai optaram por aprender novas habilidades, liberar energias/estar bem condicionado e superar limites/manter a forma física.

Foi possível com a realização dessa pesquisa, buscar elencar alguns fatores motivacionais para a prática de artes marciais na cidade de Lavras – MG.

Aprender novas habilidades técnicas foi o principal motivo citado entre os participantes, tal resultado pode ter sido mensurado a partir da amostra que era em maior parte praticantes há apenas 2 anos. Melhorar as habilidades técnicas apareceu como primeiro fato motivador para os homens e para o Jiu Jitsu, mas entre as mulheres e o Muay Thai a questão física se mostrou mais

aparente, com as opções “Liberar tensões”, “Fazer exercício físico” e “Estar em boas condições físicas”, constatando que as mulheres em sua maioria procuram a prática de artes marciais como uma vertente do exercício físico.

As artes marciais têm sido utilizadas como exercício físico, pelo seu alto gasto calórico e também sua adaptação a praticante, deixando de ser apenas uma atividade para defesa pessoal, “A prática do karate tem sido relatada como um componente auxiliar na modificação do estilo de vida e na adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, combatendo os diversos males associados à hipocinesia, próprios da vida contemporânea” (VIANNA, 2008, p. 2). O estudo, portanto demonstrou o que a hipótese da pesquisa indicou por meio de outros pesquisadores, que o principal fator motivacional é a melhora das habilidades técnicas e também a busca por uma prática regular de atividade física.

Tabela 2 – Fatores motivacionais dos praticantes de Muay Thai entrevistados

EU PRATICO ESPORTES PARA:	Nada importante	Mais ou menos importante	Muito importante
MELHORAR HABILIDADES TÉCNICAS	4%	13%	83%
ESTAR COM OS AMIGOS	26%	22%	52%
GANHAR DOS ADVERSÁRIOS	70%	17%	13%
LIBERAR ENERGIAS	0%	4%	96%
VIAJAR	61%	22%	17%
MANTER A FORMA FÍSICA	0%	9%	91%
TER EMOÇÕES FORTES	43%	22%	35%
TRABALHAR EM EQUIPE	22%	13%	65%
SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS	78%	13%	9%
APRENDER NOVAS HABILIDADES	0%	0%	100%
FAZER NOAS AMIZADES	9%	30%	61%
FAZER ALGO QUE SOU BOM	13%	39%	48%
LIBERAR TENSÕES	9%	13%	78%
GANHAR PRÊMIOS	52%	22%	26%
FAZER EXERCÍCIO FÍSICO	0%	0%	100%
TER ALGO PRA FAZER	9%	30%	61%
TER AÇÃO	13%	13%	74%
DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE	13%	26%	61%
SAIR DE CASA	35%	22%	43%
COMPETIR	52%	13%	35%
SENTIR IMPORTANTE	39%	39%	22%
PERTENCER A UM GRUPO	35%	22%	43%
SUPERAR LIMITES	4%	4%	91%

ESTAR EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS	0%	4%	96%
SER CONHECIDO	74%	9%	17%
VENCER DESAFIOS	4%	22%	74%
SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR	52%	22%	26%
SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO	52%	13%	35%
DIVERTIR	4%	13%	83%
UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS	52%	17%	30%

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023

Tabela 3 - Fatores motivacionais dos praticantes de Jiu Jitsu

EU PRATICO ESPORTES PARA:	Nada importante	Mais ou menos importante	Muito importante
MELHORAR HABILIDADES TÉCNICAS	0%	0%	100%
ESTAR COM OS AMIGOS	8%	25%	67%
GANHAR DOS ADVERSÁRIOS	22%	42%	36%
LIBERAR ENERGIAS	8%	8%	83%
VIAJAR	61%	22%	17%
MANTER A FROMA FÍSICA	6%	17%	78%
TER EMOÇÕES FORTES	25%	22%	53%
TRABALHAR EM EQUIPE	17%	17%	67%
SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS	67%	19%	14%
APRENDER NOVAS HABILIDADES	0%	3%	97%
FAZER NOAS AMIZADES	14%	17%	69%
FAZER ALGO QUE SOU BOM	22%	17%	61%
LIBERAR TENSÕES	8%	28%	64%
GANHAR PRÊMIOS	42%	31%	28%
FAZER EXERCÍCIO FÍSICO	0%	17%	83%
TER ALGO PRA FAZER	28%	25%	47%
TER AÇÃO	14%	28%	58%
DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE	14%	22%	64%
SAIR DE CASA	47%	11%	42%
COMPETIR	33%	22%	44%
SENTIR IMPORTANTE	56%	28%	17%
PERTENCER A UM GRUPO	33%	28%	39%
SUPERAR LIMITES	3%	11%	86%
ESTAR EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS	3%	8%	89%
SER CONHECIDO	56%	31%	14%
VENCER DESAFIOS	6%	6%	89%
SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR	33%	31%	36%
SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO	47%	28%	25%
DIVERTIR	0%	8%	92%

UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS	31%	36%	33%
--	-----	-----	-----

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023

Tabela 4 - Fatores motivacionais das mulheres para a prática de artes marciais

EU PRATICO ESPORTES PARA:	Nada importante	Mais ou menos importante	Muito importante
MELHORAR HABILIDADES TÉCNICAS	6%	17%	78%
ESTAR COM OS AMIGOS	22%	28%	50%
GANHAR DOS ADVERSÁRIOS	78%	22%	0%
LIBERAR ENERGIAS	0%	6%	94%
VIAJAR	67%	22%	11%
MANTER A FORMA FÍSICA	0%	28%	72%
TER EMOÇÕES FORTES	56%	11%	33%
TRABALHAR EM EQUIPE	28%	6%	67%
SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS	78%	22%	0%
APRENDER NOVAS HABILIDADES	0%	0%	100%
FAZER NOAS AMIZADES	17%	11%	72%
FAZER ALGO QUE SOU BOM	17%	33%	50%
LIBERAR TENSÕES	6%	11%	83%
GANHAR PRÊMIOS	78%	17%	6%
FAZER EXERCÍCIO FÍSICO	0%	11%	89%
TER ALGO PRA FAZER	11%	33%	56%
TER AÇÃO	17%	11%	72%
DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE	22%	11%	67%
SAIR DE CASA	44%	11%	44%
COMPETIR	67%	22%	11%
SENTIR IMPORTANTE	61%	28%	11%
PERTENCER A UM GRUPO	44%	11%	44%
SUPERAR LIMITES	11%	17%	72%
ESTAR EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS	6%	11%	83%
SER CONHECIDO	89%	0%	11%
VENCER DESAFIOS	6%	22%	72%
SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR	56%	11%	33%
SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO	67%	17%	17%
DIVERTIR	6%	11%	83%
UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS	67%	11%	22%

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023

Tabela 5 - Fatores motivacionais dos homens para a prática de artes marciais

EU PRATICO ESPORTES PARA:	Nada importante	Mais ou menos importante	Muito importante
MELHORAR HABILIDADES TÉCNICAS	0%	0%	100%
ESTAR COM OS AMIGOS	12%	22%	66%
GANHAR DOS ADVERSÁRIOS	24%	37%	39%
LIBERAR ENERGIAS	7%	7%	85%
VIAJAR	59%	22%	20%
MANTER A FORMA FÍSICA	5%	7%	88%
TER EMOÇÕES FORTES	22%	27%	51%
TRABALHAR EM EQUIPE	15%	20%	66%
SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS	68%	15%	17%
APRENDER NOVAS HABILIDADES	0%	2%	98%
FAZER NOVAS AMIZADES	10%	27%	63%
FAZER ALGO QUE SOU BOM	20%	22%	59%
LIBERAR TENSÕES	10%	27%	63%
GANHAR PRÊMIOS	32%	32%	37%
FAZER EXERCÍCIO FÍSICO	0%	10%	90%
TER ALGO PRA FAZER	24%	24%	51%
TER AÇÃO	12%	27%	61%
DESENVOLVER ESPÍRITO DE EQUIPE	10%	29%	61%
SAIR DE CASA	41%	17%	41%
COMPETIR	29%	17%	54%
SENTIR IMPORTANTE	44%	34%	22%
PERTENCER A UM GRUPO	29%	32%	39%
SUPERAR LIMITES	0%	5%	95%
ESTAR EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS	0%	5%	95%
SER CONHECIDO	51%	32%	17%
VENCER DESAFIOS	5%	7%	88%
SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR	34%	34%	32%
SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO	41%	24%	34%
DIVERTIR	0%	10%	90%
UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS	27%	37%	37%

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023

Ao analisar as Tabelas 4 e 5, é possível perceber que tanto mulheres quanto homens têm semelhanças e diferenças em relação aos fatores motivacionais para a prática de esportes. Ambos os sexos atribuem grande importância à melhoria das habilidades técnicas e à liberação de energias. Além disso, valorizam a manutenção da forma física e a competição. No entanto, as mulheres demonstram uma maior ênfase nos aspectos sociais e emocionais dos esportes,

buscando estar com amigos, fazer novas amizades e satisfazer a família ou os amigos. Por outro lado, os homens têm um interesse mais pronunciado em ter ação, superar limites e ser reconhecido. Essas diferenças ressaltam a importância de compreender as motivações individuais para promover a prática esportiva de maneira adequada e inclusiva para ambos os gêneros.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as principais motivações para a prática de artes marciais, especificamente o Jiu-Jitsu e o Muay Thai, na cidade de Lavras - MG. A partir da análise dos dados coletados, foi possível identificar uma ampla gama de vantagens associadas a essas modalidades, que vão além dos benefícios físicos, também abrangendo aspectos mentais e emocionais.

Uma das principais motivações encontradas entre os praticantes de Jiu-Jitsu e Muay Thai foi o desejo de aprimorar a condição física. Essas artes marciais proporcionam um treinamento completo, que contribui para o aumento da resistência cardiovascular, fortalecimento da musculatura e aperfeiçoamento da coordenação motora. Os praticantes buscam essas modalidades como uma forma de se desafiar fisicamente e superarem seus limites, visando alcançar um melhor condicionamento físico.

Além dos benefícios físicos, os praticantes de Jiu-Jitsu e Muay Thai também relataram melhorias significativas em seu bem-estar mental e emocional. Durante os treinos, ocorre a liberação de endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Essa liberação de endorfinas proporciona aos praticantes uma melhoria do estado de ânimo, redução do estresse e aumento da autoconfiança. A prática regular dessas artes marciais pode ser uma importante estratégia para promover a saúde mental e emocional dos indivíduos.

Os resultados obtidos foram positivos para as duas motivações investigadas: melhora de habilidades técnicas e melhor condicionamento físico. Isso indica que os praticantes estão de fato buscando aprimorar suas habilidades na modalidade escolhida e também se preocupam em obter benefícios para sua saúde física.

Diante dos resultados encontrados, fica evidente a importância das artes marciais, como o Jiu-Jitsu e o Muay Thai, como atividades que promovem uma melhoria abrangente na saúde e bem-estar dos praticantes. Essas modalidades oferecem uma combinação única de exercícios

físicos desafiadores, treinamento técnico e aspectos mentais e emocionais que contribuem para a formação de indivíduos mais saudáveis e equilibrados.

No entanto, é importante ressaltar que esse estudo se limitou à cidade de Lavras - MG e aos praticantes de Jiu-Jitsu e Muay Thai dessa localidade. Portanto, é recomendado que pesquisas futuras explorem outras regiões e modalidades de artes marciais, a fim de obter uma compreensão mais abrangente das motivações e benefícios associados a essas práticas.

Em suma, os resultados deste estudo fornecem evidências substanciais sobre as principais motivações para a prática de Jiu-Jitsu e Muay Thai na cidade de Lavras - MG. Espera-se que essas descobertas contribuam para o desenvolvimento de estratégias de promoção da prática de artes marciais como uma forma de atividade física e bem-estar. Profissionais da área da saúde, educadores físicos e gestores esportivos podem utilizar essas informações para incentivar e orientar os indivíduos interessados em iniciar ou continuar sua jornada nas artes marciais.

Além disso, é necessário que haja investimentos em infraestrutura adequada e oferta de treinamentos de qualidade para atender à demanda crescente por essas modalidades. A criação de espaços adequados, com equipamentos adequados e instrutores qualificados, é fundamental para garantir uma prática segura e eficiente.

É importante ressaltar que as artes marciais não se limitam apenas aos benefícios físicos e mentais individuais, mas também desempenham um papel importante na construção de valores como disciplina, respeito, trabalho em equipe e superação de desafios. Esses valores são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e social dos praticantes, contribuindo para uma sociedade mais saudável e harmoniosa.

Por fim, recomenda-se que futuros estudos aprofundem as motivações e benefícios específicos de outras modalidades de artes marciais, bem como explorem a influência dessas práticas em diferentes faixas etárias e grupos populacionais. Compreender melhor as motivações e os impactos das artes marciais em diversos contextos permitirão uma abordagem mais abrangente e personalizada na promoção dessas práticas como parte de um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Luiz; MARIANO, Artur. **Muay Thai: Boxe Thailandês**. São Paulo: On Line editora, 2007.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press; 1985.
- DELP, Cristolph. **Muay-thai basics: Introductory Thai Boxing Techniques**. São Paulo: Blue Snake Books, 2005.
- IDE, Bernardo Neme; PADILHA, Daniel Alves. Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas do jiu-jitsu desportivo. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 83, p. 6, 2005. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd83/jiu.htm>>. Acesso em: 06 jul. 2023.
- MOOKDARSANIT, Pakpoom; MOOKDARSANIT, Lawankorn. A content-based image retrieval of Muay-Thai folklores by salient region matching. **International Journal of Applied Computer Technology and Information Systems**, v. 7, n. 2, p. 21-26, 2018.
- PACHECO, Caio César Kallenbach. **Motivação no Jiu-jitsu**. 2010. 42f. TCC (Graduação EM Educação Física) – 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. 44f. TCC (Graduação em Educação Física) – Universidade federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2009.
- SILVA, Heitor de Oliveira; SANTOS, Ana Raquel Mendes dos. **Fatores motivacionais para a prática do Jiu-Jitsu**. 2015. 10f. Artigo Científico (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Orígenes Lessa (FACOL), São Paulo, 2015.
- SILVA, Thiago Eduardo Limeira da; SILVA, Maria Gilvanira Gomes da; ESPÍNDOLA, Wilma Cléa Ferreira. Os benefícios do jiu jitsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. **Revista Científica da FASETE**, p.186-192, 2015. Disponível em: <https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2023.
- SOUSA, Diego José dos Santos; SANTOS, Ana Raquel Mendes dos. **Os benefícios físicos e comportamentais da prática do Muay Thai: Uma revisão bibliográfica**. 2017. 11f. Artigo Científico. Científico (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Orígenes Lessa (FACOL) – São Paulo
- SOUZA, Diego Gomes.; CHEREGUINI, Paulo Augusto Costa; SOUZA, Leonardo de Sousa. 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. 42f. TCC (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade de Ciências

da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, Distrito Federal, 2014.

ANEXO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos V.Sa. a participar da pesquisa **Os diferentes fatores motivacionais para a prática de artes marciais** sob responsabilidade da pesquisador **Henrique Rabêlo Pereira**, orientado pela Professora **Maria Rachel Vitorino** tendo 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 e Muay Thai.

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 Henrique Rabêlo Pereira, na Rua Venerando Pereira nº 265, Dos Ipês. CEP: 37200-410 – Lavras, MG – Brasil. Telefone: (35) 9 9984-6807.

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 PORTUGUÊS						
		NADA IMPORTANTE				MUITO IMPORTANTE
EU PRATICO ESPORTES PARA:		1	2	3	4	5
1	MELHORAR HABILIDADES TÉCNICAS					
2	ESTAR COM OS AMIGOS					
3	GANHAR DOS ADVERSÁRIOS					
4	LIBERAR ENERGIAS					
5	VIAJAR					
6	MANTER A FROMA FÍSICA					
7	TER EMOÇÕES FORTES					
8	TRABALHAR EM EQUIPE					
9	SATISFAZER A FAMÍLIA OU OS AMIGOS					
10	APRENDER NOVAS HABILIDADES					
11	FAZER NOAS AMIZADES					
12	FAZER ALGO 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	ESTAR EM BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS					
25	SER CONHECIDO					
26	VENCER DESAFIOS					
27	SATISFAZER O PROFESSOR/TREINADOR					
28	SER RECONHECIDO E TER PRESTÍGIO					
29	DIVERTIR					
30	UTILIZAR INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS					

NOME:	
IDADE:	FAIXA:
ESTADO CIVIL:	TEMPO DE TREINO: