

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

CIRO HENRIQUE KNABBEN

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ATLETAS DE JIU-JITSU DE ALTO RENDIMENTO:
UMA RELAÇÃO ENTRE SEXO MASCULINO E FEMININO**

Porto Alegre

2021.

CIRO HENRIQUE KNABBEN

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ATLETAS DE JIU-JITSU DE ALTO RENDIMENTO:
UMA RELAÇÃO ENTRE SEXO MASCULINO E FEMININO**

Trabalho de conclusão de curso II apresentado à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para aprovação no curso de Graduação em Educação Física Bacharelado.

Orientador: Prof. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre

2021.

CIRO HENRIQUE KNABBEN

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ATLETAS DE JIU-JITSU DE ALTO RENDIMENTO:
UMA RELAÇÃO ENTRE SEXO MASCULINO E FEMININO**

Conceito final:

Aprovado em de de

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. – UFRGS

Prof. Dr. – UFRGS

Prof. Dr. – UFRGS

Orientador – Prof. Dr. Carlos A. A. Balbinotti – UFRGS

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Marlize Argente Knabben e Luiz Henrique Knabben
Meu irmão, Caio Henrique Knabben, e a todos familiares.

RESUMO

O estudo tem o caráter quantitativo, buscou como objetivo analisar e compreender os principais fatores motivacionais externos e internos, de atletas de alto rendimento do esporte Jiu-Jitsu, brasileiros natos, dos estados do RS, SC, SP e RJ. Contou com 77 participantes, do qual através do questionário PMQ (GIL, 1983), cada atleta relatou quais fatores são mais importantes para a motivação que os faz permanecer no alto rendimento. O estudo teve como base a Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan em 1985. Os fatores foram alocados em oito grupos; Reconhecimento Social, Atividade de Grupo, Aptidão Física, Emoção, Competição, Competência Técnica, Afiliação e Diversão, propostos por Guedes (2013). Os resultados obtidos ratificou que para os atletas entrevistados os fatores Diversão, Competência Técnica e Aptidão Física são os maiores influenciadores em ambos sexos. Sendo observado diferença estatística significativa entre o fator Competição entre os sexos. Entre outras categorias não houve diferenças estatísticas significantes.

Palavras Chaves: Motivação, Jiu-Jitsu, Alto Rendimento.

ABSTRACT

The study has a quantitative character, aimed to analyze and understand the main external and internal motivational factors, of high-performance athletes of the sport Jiu-Jitsu, native brazilians, the states of RS, SC, SP and RJ. It counted with 77 participants, of which through the questionnaire PMQ (GIL, 1983), each athlete reported which factors are most important for the motivation that keeps them in high performance. The study was based on the Self-determination Theory (SDT), proposed by Deci and Ryan in 1985. The factors were allocated to eighth groups; Social Recognition, Group Activity, Physical Fitness, Emotion, Competition, Technical Competence, Affiliation and Fun, proposed by Guedes (2013). The results obtained confirmed that for the interviewed athletes the factors Fun, Technical Competence and Physical Condition are the biggest influencers in both sexes. A statistically significant difference was observed between the Competition factor between the sexes. Among other categories, there were no statistically significant differences.

Keywords: Motivation, Jiu-Jitsu, High Performance.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	8
2- OBJETIVOS	12
3- MARCO TEÓRICO	13
3.1 - ESPORTE JIU-JITSU, HISTÓRIA E SUAS CARACTERÍSTICAS	13
3.2 - CATEGORIAS DE DISPUTA E CONFIGURAÇÕES DE LUTA	14
3.2.1 - Tabela 1 – Categorias de Peso Validos para Categoria Adulto	14
3.2.2 - Tabela 2 – Tempo de Luta Válido para Categoria Adulto	15
3.3 - ANALISE NA LITERATURA	16
4- METODOLOGIA	25
4.1 - CARÁTER DO ESTUDO E POPULAÇÃO	25
4.2 - AMOSTRA DEMOGRÁFICA	25
4.3 - QUESTIONÁRIO	25
4.4 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS	26
4.5 - ANALISE DE DADOS	26
4.5.1 - Tabela 3 - Amostra dos Participantes	26
4.5.2 - Tabela 4 - Itens Agrupados em Fatores de Motivação	27
5- DISCUSSÃO DE RESULTADOS	28
5.1 - Tabela 5 - Média dos Fatores de Motivação Geral	33
5.2 - Tabela 6 - Média dos Fatores de Motivação do Sexo Masculino	34
5.3 - Tabela 7 - Média dos Fatores de Motivação do Sexo Feminino	35
5.4 - Tabela 8 - Média dos Fatores de Motivação Geral, Sexo Masc. e Sexo Fem.	36
5.5 - Figura 1 - Média dos Fatores de Motivação Geral, Sexo Masc. e Sexo Fem.	36
6- CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
7- REFERÊNCIAS	38
8- ANEXOS	46
8.1 - ANEXO A - Participation Motivation Questionary (PMQ)	46

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo visa preencher a lacuna a cerca dos aspectos motivacionais, de acordo com Balbinotti e colaboradores (2009) “poucos artigos e escritos em geral são encontrados quando o objetivo é discutir uma teoria motivacional” e compreender como os fatores motivacionais extrínsecos e intrínsecos leva o atleta de jiu-jitsu de alto rendimento, a permanecer no esporte, baseados na Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 1985).

Além do mais o projeto surge para auxiliar mestres e professores para melhor abordagem, buscar melhores resultados, conquistar seus objetivos e entre outros. Para o educador físico, professor ou treinador, o conhecimento a cerca de motivação é especialmente importante, uma vez que o estilo motivacional do mesmo possui forte influência na motivação de seus alunos (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

O anseio pelas respostas a cerca dos fatores que mais influenciam esses atletas, é devido ao fato que eu também sou praticante e atleta competidor dessa luta esportiva. Viajando Brasil a fora, enfrentando indivíduos das mais diversas culturas e de diversos contextos sociais. E justamente por adorar essa modalidade, gostaria de somar para o mundo acadêmico dessa área, agregando conhecimentos para essa prática.

As pesquisas envolvendo a área da psicologia esportiva em torno dos fatores motivacionais, ganham ênfase a partir de 1980. Por exemplo, Weiss (1993) em seu estudo, traz uma revisão consistênte que aborda os principais motivos pelo qual crianças e adolescentes iniciam, mantêm-se e inserem-se no desporto de rendimento. Compreede-se que a relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação torna-se um dos principais elementos centrais para o sucesso.

Segundo Becker (1996), a motivação é um fator muito importante na busca do ser humano por qualquer objetivo. Para Maggil (1984), a motivação está associada à palavra motivo, e este é definido como alguma força interior, impulso, intenção etc., que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de uma certa forma.

Vários fatores influenciam homens e mulheres no dia-a-dia, tanto de forma interna quanto de forma externa. Sendo que a força de cada motivo é diretamente ligada pela

maneira que o indivíduo tem de perceber o mundo (PAIM, 2001). De acordo com Braghirolli et al. (2001), um comportamento motivado caracteriza-se pela energia despendida em direção a um objetivo ou uma meta.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985), estabelece que existem três fatores primordiais: autonomia, relação social e competência. A primeira é o desejo de se sentir na origem de suas ações. A segunda, é o esforço para constituir relações afetivas com o próximo. E a última, é a experiência de controlar o resultado (RYAN & DECI, 2000).

Esta teoria estabelece que a uma continuidade na motivação do indivíduo, definida por níveis de autodeterminação, da mais alta para a menos autodeterminada, resultando em três níveis de autodeterminação: extrínseca, intrínseca e amotivação (CHANTAL, GUAY, DOBREVA-MARTINOVA, & VALLERAND, 1996; CRESSWELL & EKLUND, 2005).

Um desses níveis é o fator extrínseco, que consiste no comportamento motivado pela expectativa de ganhos e ou resultados não inerentes na própria atividade (FONTANA, 2009). Para Weinberg e Gould (2001) a motivação extrínseca são recompensas, companhia dos amigos, prestígio social ou prêmios materiais. São motivos externos à pessoa. Já os fator intrínseco possui 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). Por último, a forma menos autodeterminada de motivação é a amotivação, em que o indivíduo não percebe mais importância nas suas ações, há um sentimento de incompetência e perda de controle (FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MURCIA & COLL, 2006; RYAN & DECI, 2000).

A motivação extrínseca faz referência aos comportamentos já comprometidos como um meio para um fim, e não para a própria causa, por exemplo, atletas que participam de competições apenas para ganhar reconhecimento dos técnicos e familiares (COIMBRA, 2013). Para Appel-Silva (2010) e Samulski (2013), a motivação extrínseca é aquela em que a pessoa é movida por condições externas a ela, sejam

benefícios ou punições, salários, medalhas e interesses sociais, mas que a ação por si só não a satisfaça,

Segundo Weinberg e Gould (2001), motivação intrínseca: movidos por motivos que se relacionam com a própria prática e com os sentimentos provocados nos sujeitos. São motivos internos à própria pessoa. Visto que muitos atletas acabam desistindo de suas carreiras por desmotivação, não somente no jiu-jitsu, como em todo o âmbito esportivo, há uma enorme taxa de desistência e evasão da prática esportiva. Weinberg e Gould (2001) conceituam a síndrome de burnout nos esportes como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços freqüentes, às vezes extremos e, geralmente, ineficazes para satisfazer demandas excessivas de treinamento e competições.

A motivação Intrínseca se refere à atividade que é praticada simplesmente pelo prazer e pela satisfação gerada pela própria atividade, ou seja, o indivíduo participa voluntariamente, sem esperar recompensas externas à atividade. Por exemplo, desportistas que sentem satisfação em aprender novas técnicas do seu desporto (COIMBRA, 2013). Atletas são intrinsecamente motivados para saber quando têm prazer em aprender algo novo, como uma técnica nova, se satisfaz com a experiência em que ele aprende, explora e tenta realizar (PELLETIER ET AL., 1995).

Estar motivado, conforme Deci e Ryan (1985,2000b), significa estar disposto a fazer alguma coisa. A base para o comportamento autodeterminado se dá através das satisfações das necessidades básicas psicológicas inatas de competência e de relacionamento com seus pares (DECI & RYAN, 2000b).

Para Samulski (2009) motivação se identifica como uma maneira de querer atingir um alvo, o que varia de acordo com os fatores pessoais e ambientais. Fatores pessoais que também são descritos como fatores intrínsecos se referem a motivação pessoal para a realização de determinada atividade, como por exemplo o prazer ou a satisfação pessoal, já os fatores ambientais, ou extrínsecos, são aqueles que o ambiente nos impõe, mesmo não havendo o desejo, o indivíduo acaba realizando determinada atividade por lhe ser imposto.

A Psicologia do Esporte está sendo cada vez mais requisitada no cenário esportivo nacional, seja pelo mundo do esporte, em suas diversas áreas práticas e de preparação de atletas e comissões técnicas, ou mesmo pela crônica esportiva especializada com seu anseio por respostas às dúvidas suscitadas pelo fenômeno esportivo correlacionado à psicologia humana (FERREIRA e SOUZA, 2019). A partir desses pontos, o estudo virá a mostrar quais os principais pontos de motivação dos atletas de alto rendimento do estado do Rio Grande do Sul, e fazer uma relação a cerca dos principais fatores motivacionais entre os sexos masculino e feminino.

2 OBJETIVOS

O presente estudo tem como principal objetivo na realização dessa investigação obstina-se com o propósito de entender os motivos que levam esses atletas adultos a praticarem essa modalidade esportiva (jiu-jitsu) em alto nível. Obter reconhecimento, ou simplesmente por pertencer a um grupo até o fato de gostar de desafios, tais fatores e entre outros podem ser influenciadores para que eles se mantenham e permaneçam na prática esportiva em alto rendimento.

3 MARCO TEÓRICO

3.1 ESPORTE JIU-JITSU, HISTÓRIA E SUAS CARACTERÍSTICAS

O nome Jiu-Jitsu surge da união de duas palavras japonesas, “ju” que significa suavidade e “jitsu” que pode ser compreendido como técnica ou arte, por isso chamada por muitos de a arte-suave. A luta de origem japonesa entre o período Sengoku (1467-1615), inicialmente surgiu como uma luta que visava o desarme e imobilização através de alavancas sobre outro guerreiro (samurais) visto que no período feudal do Japão haviam muitas guerras civis. O Jiu-Jitsu esportivizado surge de uma ramificação de outra prática esportiva de luta tojaponesa tradicional o Judô, veio ao ocidente através de Mitsuyo Maeda (1878-1941) conhecido como Conde Koma em meados do ano de 1914 desembarcou no Brasil (ASARI & TSUKAMOTO, 2008; FRANCHINI & DORNELLES, 2005; NUNES, KOSSMANN & SCHAMES, 2005).

Em 1917, o então jovem garoto, Carlos Gracie (1902-1994) teve seu primeiro contato com a arte do qual o mesmo desenvolveria juntamente com seu irmão Helio Gracie (1913-2009), ambos naturais de Belém, PA, Brasil. Carlos e Hélio ocidentalizaram a arte japonesa aos padrões brasileiros, e desenvolveu o conceito de um oponente mais frágil conseguisse derrotar e imobilizar um oponente mais pesado e mais forte fisicamente, visto que Helio era um rapaz franzino e que não se enquadrava nos padrões de lutadores fortes e pesados. Os irmãos começaram a obter destaques através de confrontos casados, principalmente contra oponentes de outras artes marciais, tais como Capoeira. Em 1925 foi inaugurada a primeira academia de Carlos Gracie, a Gracie Jiu-Jitsu. As vitórias da família em competições sem regras (vale-tudo) começou a chamar a atenção e roubar olhares da mídia, artistas, ministros de estados, prefeitos e de autoridades de outros países.

Nos anos 60, através de um filho de Carlos, Carlson Gracie (1932-2006), foi criada a primeira federação (Federação de Jiu-Jitsu da Guanabara, em 1967) regulamentando regras e deveres a serem seguidos, dando um passo a mais na esportivização. Logo mais expandindo território, com principal foco os Estados Unidos da América, através de

seus irmãos Rickson Gracie, Cesar Gracie, Rorion Gracie, Renzo Gracie e Ryan Gracie. Em 1990 com o surgimento do primeiro evento televisionado de vale-tudo, o então presente até hoje, Ultimate Fighting Championship (UFC), surge ao público e olhares do mundo Royce Gracie, lutador franzino, de baixo peso e estatura corporal. Vencendo o primeiro torneio derrotando 3 adversários maiores e mais fortes fisicamente, usando a então desconhecida arte marcial apelidada de Jiu- Jitsu Brasileiro.

Em 1994, foi criada por Carlos Gracie Jr. a Federação Internacional de Jiu-Jitsu (IBJJF), sendo um feito importante para a profissionalização do esporte, juntamente com a criação da Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ). (GRACIEMAG, A História do Jiu-Jitsu).

3.2 CATEGORIAS DE DISPUTA E CONFIGURAÇÃO DA LUTA

Tabela 1 – Categorias de Peso Validos para Categoria Adulto

Categoria Adulto	Peso Fem. (Kg)	Peso Masc. (Kg)
Galo	Até 48,500	Até 57,500
Pluma	De 48,501 até 53,500	De 57,501 até 64,000
Pena	De 53,501 até 58,500	De 64,001 até 70,000
Leve	De 58,501 até 64,000	De 70,001 até 76,000
Médio	De 64,001 até 69,000	De 76,001 até 82,300
Meio-Pesado	De 69,001 até 74,000	De 82,301 até 88,300
Pesado	De 74,001 até 79,300	De 88,301 até 94,300
Super-Pesado	Acima de 79,301	De 94,300 até 100,500
Pesadíssimo	—————	Acima de 100,501

Tabela 2 – Tempo de Luta Válido para Categoria Adulto

Faixa de Graduação	Tempo de Luta (Min)
Branca	5
Azul	6
Roxa	7
Marrom	8
Preta	10

O tatame, ambiente da luta, é composto de um material específico de EVA, com 40mm de espessura, onde sua dimensão será de acordo com a fase eliminatória em questão. Nas fases de eliminatórias 1,2 e 3 até as quartas de finais, a área de luta consiste em 36m². Já nas semifinais e final, a área de luta aumenta para 64m², isso válido apenas para a categoria faixa preta. Para as demais categorias de graduação, a disputa ocorre em uma área de luta de 36m² em todas as fases da competição (IBJJF, 2021).

As disputas acontecem no formato de eliminatórias mata-mata, de formato simples, onde quem vence prossegue no chaveamento da competição, e o perdedor é desclassificado sem direito a repescagem. Sobem ao pódio apenas os quatro atletas que vencerem todas as fases eliminatórias chegando as semifinais e final, ou seja, terá um campeão, um vice-campeão e dois terceiros lugares (IBJJF, 2021).

A luta se dá início após gesticulação do árbitro central, que após reconhecimento de ambos atletas, com kimono (branco ou azul) diferenciando cada lutador, caso os mesmos estejam usando kimonos de cores semelhantes, um deles usará uma faixa de reconhecimento específica nas cores amarela e verde. Cada atleta é representado no placar pela cor do kimono usado durante a luta, caso esteja usando a faixa de diferenciação, o atleta que faz o uso dela ficará com o placar de cor azul. As lutas de fases eliminatórias são ministradas apenas por um árbitro central, já para às fases semifinais e final, contará com três juizes, sendo um central (que presidirá) e dois laterais de suporte. Observação, os juizes não poderão ser filiados a academia de algum dos atletas que está em disputa, para que não haja imparcialidade nos julgamentos (IBJJF, 2021).

O vencedor se dará via finalização (golpe que força o adversário a desistência), pontuação, desistência por lesão ou caso a luta apresente empate, o juiz central decidirá quem será o vencedor baseado em seu julgamento de quem foi mais ofensivo. Caso a luta tenha três juízes, vence o atleta que de acordo com os mesmos foi mais ofensivo (IBJJF, 2021).

Adentrando na pontuação de luta, temos três formas de pontuação que garantem quem vence a disputa. São elas, pontos, vantagens e penalidades. Os pontos consistem entre 2, 3 e 4, onde 2 referente a quedas, raspagens e joelho na barriga, 3 referente a passagem de guarda e 4 referente a montada e pegada de costas. As vantagens consistem em todas as posições que são atribuídas com pontos porém que não teve tempo de estabilização necessária para o mesmo (três segundos). As penalidades podem ser atribuídas ao atleta de diferentes formas, falta de combatividade, pegadas no kimono proibidas, golpes proibidos ou fulga da área de luta. Vence o atleta que tem mais pontos no placar, caso empate nos pontos, vence o com mais vantagens, caso prosseguir o desempate dará a vitória a quem tenha menos penalidades. E por último se configurando empate em todos os pontos anotados no placar, o resultado virá via decisão de maioria absoluta dos juízes (IBJJF, 2021).

3.3 ANALISE NA LITERATURA

O estudo da motivação assume um papel determinante nas investigações acerca da prática esportiva, principalmente na compreensão da influência da motivação sobre o desempenho esportivo e o bem-estar dos atletas (REINBOTH; DUDA, 2006). Tal relevância é observada nas diferentes pesquisas que buscam identificar as influências da motivação em diferentes aspectos, como na do desempenho esportivo de atletas de elite (CHANTAL; GUAY; MARTINOVA, 1996).

No contexto dos esportes muitas teorias ganham destaque; por exemplo, a teoria da atribuição (WEINER, 1985), a teoria das metas de realização (DUDA, 1993), a teoria da motivação através da percepção de competência (HARTER, 1988) e a teoria da autodeterminação (DECI & RYAN, 1985). Dentre elas essa teoria, a mais completa e que

estuda todos os níveis de motivação, é a Teoria da Autodeterminação (TAD)(DECI & RYAN, 1985), essa teoria dissocia os fatores motivacionais em intrínseco e extrínseco, ou seja ela distingue duas diferentes questões motivacionais: porquê versus para que (LENS, MATOS & VANSTEENKISTEM, 2008).

Embora tenham ganhado destaque nos trabalhos a cerca da motivação nos tempos atuais, o estudo dos princípios básicos já se desenvolvia entre os anos 70 e 80, estudando quais são as razões que levam ao esforço para o indivíduo atingir o objetivo. Para Ryan e Deci (2000, p. 54), ser motivado é ser movido para fazer algo. Independente da atividade a ser desenvolvida, se laboral ou não, a motivação para fazê-la é necessária, caso contrário, o indivíduo será desmotivado. Nesse caso a pessoa não percebe os motivos para o início ou continuidade da atividade (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

De acordo com Siqueira e Wechsler (2006), é recente o interesse dos pesquisadores pelos aspectos motivacionais na aprendizagem, visto que as teorias mais antigas situavam a motivação como uma pré-condição importante. No entanto, os estudos hodiernos mostram uma relação recíproca, ou seja, "a motivação pode produzir um efeito na aprendizagem e no desempenho assim como a aprendizagem pode interferir na motivação" (SIQUEIRA E WECHSLER, 2006).

Foi a partir da década de 1970, que a pesquisa sobre a TAD evoluiu, comparando os motivos intrínsecos e extrínsecos, para compreender o papel dominante da motivação para com o desempenho e comportamento o indivíduo (LEPPER, GREENE & NISBETT, 1973). Deci e Ryan (1985) definem que a teoria da autodeterminação se baseia em três necessidades básicas que auxiliam os indivíduos na tomada de decisão.

A primeira é da competência, a segunda da autonomia e por último a de conexão a um grupo. Especificamente, a competência refere-se à capacidade do indivíduo de interagir de maneira eficaz com o seu ambiente enquanto realiza tarefas desafiadoras; autonomia concerne ao nível de independência e controle das escolhas percebidas pelo indivíduo; e relacionamento está ligado a quanto alguém percebe um senso de conectividade com outras pessoas do ambiente (MILNE; WALLMAN; GUILFOYLE,

2008). As três necessidades são integradas e interdependentes, de forma que a satisfação em uma reforça as demais (DECI & RYAN, 2000a).

Dessa forma, o comportamento se regula em função da satisfação dessas necessidades, e facilita ou dificulta a motivação. Isto resulta em dois comportamentos reguladores: um comportamento percebido como independente e próprio do indivíduo, com ações iniciadas e reguladas pelo sujeito (motivação intrínseca); e um comportamento regulado intensamente por mecanismos externos (motivação extrínseca) (DECI & RYAN, 2000a).

Os princípios da Teoria da Autodeterminação apontam que as motivações dos indivíduos diferem, sendo determinadas e orientadas por contextos que dão subsídios a necessidades psicológicas com diferentes manifestações, o que torna a motivação dos estudantes para a aprendizagem "um fenômeno complexo, multideterminado, que pode apenas ser inferido mediante a observação do comportamento, seja em situações reais de desempenho ou de auto-relato" (GUIMARÃES & BZUNECK, 2008).

Segundo Penna (2001), a motivação é objeto de estudo da Psicologia, sendo as diversas teorias derivadas de quatro movimentos principais: behaviorista, cognitivista, humanista e psicanalítico. A Teoria da Autodeterminação toma como base os princípios de avaliação de diferentes manifestações de motivação que podem implicar no processo de ensino-aprendizagem.

Já para Wehmeyer (1992), a autodeterminação representa um conjunto de comportamentos e habilidades que dotam a pessoa a capacidade de ser o agente causal em relação ao seu futuro, ou seja, de ter comportamentos intencionais. Nesse contexto, um comportamento, para ser considerado como autodeterminado, necessita estar acompanhado de quatro premissas: ser autônomo, ser expressão de um emponderamento psicológico, autorregulado e resultar em autorrealização (WEHMEYER, 1999).

O comportamento autônomo diz respeito às necessidades, as habilidades da pessoa e dos interesses. O empoderamento psicológico relaciona-se ao controle percebido em domínios cognitivos, da personalidade e motivacionais. A autorregulação refere-se ao uso de estratégias para a conquista dos objetivos, da tomada de decisões,

da resolução de problemas bem como estratégias para aprendizagem contínuas. Já a autorrealização é a tendência de formar um curso significativo de vida com base nos propósitos pessoais (WEHMEYER, 1999).

Para Trumbull e Rothstein-Fisch (2011), mesmo a noção de autodeterminação é limitada pela cultura, pois algumas culturas são muito mais orientadas para o "eu" do que para os "outros". Além disso, o que conta como um motivador extrínseco e a forma com a qual ele é utilizado também é culturalmente variável (ROTHSTEIN-FISCH & TRUMBULL, 2008).

Com a evolução das pesquisas sobre o tema (LENS, MATOS, & VANSTEENKISTE, 2008; VANSTEENKISTE, LENS, & DECI, 2006; SIQUEIRA & WECHSLER, 2006; GAGNÉ & DECI, 2005), além dos aspectos culturais, diferentes graus em termos motivacionais foram mapeados. Gagné e Deci (2005) apresentam um *continuum* de autodeterminação em que são diferenciados seis tipos de motivação, os quais variam, qualitativamente, segundo a internalização das regulações externas para o comportamento.

De acordo com essa abordagem, a análise da motivação de um indivíduo pode ser classificada em três grupos: desmotivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca. A desmotivação, como o próprio nome diz, é caracterizada pela ausência de motivação, ou seja, a pessoa não apresenta intenção nem comportamento proativo e, ainda, "Em tal situação, observa-se desvalorização da atividade e falta de percepção de controle pessoal." (GUIMARÃES & BZUNECK, 2008).

O segundo grupo, motivação extrínseca, é dividido em quatro tipos de regulação comportamental:

a) regulação externa: é a forma menos autônoma de motivação, pois, nesse caso, a pessoa age para obter recompensas ou evitar punições. Para exemplificar, "Um aluno pode estar (até mesmo altamente) motivado para estudar na sexta-feira à noite, porque dessa forma sua mãe permitirá que ele vá a uma festa no sábado à noite (motivação extrínseca e regulamento externo)" (LENS, MATOS, & VANSTEENKISTE, 2008);

b) regulação introjetada: a pessoa administra as consequências externas mediante o resultado de pressões internas como culpa e ansiedade. Exemplificando, "um

aluno pode dar o melhor de si na escola, porque seus pais assim o exigem e não quer desobedecer-lhes, porque senão teria sentimentos de culpa. Dessa forma, ele estuda, porque não quer se sentir culpado" (LENS, MATOS, & VANSTEENKISTE, 2008);

c) regulação identificada: é mais autônoma do que as anteriores, pois, nesse caso, já há alguma interiorização, mesmo que a razão para fazer alguma coisa seja de origem externa. Por exemplo: "Um aluno pode se esforçar ao máximo na escola, porque quer ir para a faculdade e se tornar um arquiteto. Ele se percebe como um futuro arquiteto. Essa motivação do aluno é instrumental, conseqüentemente, extrínseca, mas se identifica com a razão para estudar" (LENS, MATOS, & VANSTEENKISTE, 2008);

d) regulação integrada: há coerência entre o comportamento, os objetivos e valores da pessoa. É a forma de motivação extrínseca mais autônoma, embora o foco ainda esteja "nos benefícios pessoais advindos da realização da atividade" (GUIMARÃES & BZUNECK, 2008)

Quanto a motivação extrínseca o objeto desejado tem origem no exterior do sujeito, podendo ser principalmente influenciado de três maneiras: regulação externa, interiorizada e identificada. Quando o indivíduo busca a realização de atividades esportivas visando premiações e recompensas, chamamos de regulação externa. A regulação interiorizada é quando o indivíduo busca satisfazer ou obedecer a uma expectativa de outra pessoa, normalmente dos pais, professores ou treinadores. E denomina-se identificada quando o indivíduo tem conhecimento da importância da realização de determinada tarefa mesmo fazendo-a com pouca ou sem motivação (BALBINOTTI, BALBINOTTI e BARBOZA, 2009).

Os fatores motivacionais extrínsecos podem ser visto como recompensas, companhia dos amigos, prestígio social ou prêmios materiais. Esses estímulos contribuem em muitas vezes para uma melhoria de performance e também no humor dos mesmos, fazendo com que diminua o *burnout*, abandono e evasão da prática esportiva. De acordo com Maslow (1943), esses estímulos aumentam a autoestima e autoconfiança fazendo com que se sintam capazes de realizar o objetivo desejado.

Pesquisas no âmbito desportivo e do exercício físico têm comprovado momentos em que prêmios extrínsecos e outros incentivos se sobrepõem e diminuem a motivação

intrínseca. (VALLERAND E ROUSSEAU CIT. IN SINGER ET AL 2001). Quando um sujeito resolve, por vontade própria, ingressar em uma atividade física na busca por prazer e satisfação na realização, dizemos que ele está intrinsecamente motivado (BALBINOTTI e Colaboradores, 2009)

Os fatores intrínsecos podem ser vistos como anseios internos do atleta, em realizar, conquistar, almejar algum feito, objetivo e entre outros. São estímulos internos do indivíduo que faz com que aumente sua autoestima e autoconfiança, fazem com que não se desmotivem ao longo da trajetória da vida de atleta. Movidos por motivos que se relacionam com a própria prática e com os sentimentos provocados nos sujeitos. São motivos internos à própria pessoa (WEINBERG E GOULD, 2001).

O objetivo final das necessidades intrínsecas é a integração da pessoa ao ambiente social, porém de maneira coerente com os valores culturais em que ela se insere. Porquanto, essas necessidades levam a pessoa a lidar com as múltiplas variáveis do contexto; ter segurança e intimidade com os outros; auto-organizar o seu comportamento, o que inclui uma tendência à coerência interna (DECI & RYAN, 1990). Segundo Ryan e Deci (2002), existem três necessidades intrínsecas que apresentam *equifinalidades*, ou seja, elas são interdependentes e o desenvolvimento de uma gera desenvolvimento para com as outras.

A motivação intrínseca apresenta como características a alta qualidade do aprendizado e a criatividade diante dos fatores e forças que a concebem, bem como o fato do indivíduo agir por diversão ou desafio, contrário à ação motivada por estímulos externos, pressões ou recompensas. Agindo por seus próprios interesses, crescendo em habilidades e conhecimentos (RYAN & LA GUARDIA, 2000).

Para o desenvolvimento da motivação intrínseca, o ser humano precisa ter satisfeitas as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relações sociais) (MCDONOUGH & CROCKER, 2007) e o tempo de participação em exercícios físicos também pode interferir sobre as necessidades psicológicas básicas e modificar o *locus* de causa para a prática de exercícios físicos.

Entende-se que a TAD pode auxiliar na melhor compreensão dos motivos que levam os adolescentes e adultos a aderirem ou não às práticas de exercícios físicos, o

que seria um facilitador para uma intervenção profissional mais efetiva. Considerando a necessidade de uma abordagem mais atual para um melhor entendimento das motivações para a prática de exercícios físicos (VIANA, 2010).

O estudo de Coimbra e colaboradores (2013), verificou as principais diferenças e semelhanças nas características motivacionais de atletas brasileiros com base na Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 1985). Comparando os desportistas em diferentes modalidades, idades, em diferentes níveis de rendimento. 344 atletas contribuíram para a amostra, com idade média de 24 anos. A grande maioria composta pelo sexo masculino, e também de maioria praticantes de esportes coletivos. Coimbra e colaboradores (2013) utilizaram o modelo SMS-br para medir os níveis de motivação. Encontrando diferenças significativas nas dimensões “Motivação Extrínseca de Introejeção”, “Motivação Extrínseca de Regulação Externa” e “Amotivação”, na comparação entre gêneros. Sugerindo que atletas estrangeiros diferem de brasileiros quanto as características motivacionais.

No estudo de Interdonato & Miarka (2008) que analisou os fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva, do qual buscou como objetivo abranger a identificação de quais os principais motivos que levam os jovens a praticar esportes. Onde agruparam 87 atletas entre 12 e 14 anos de idade, adeptos das mais variedades de modalidades esportivas (basquetebol, volêi, judô, ginástica rítmica, futebol e natação). Do qual utilizaram o modelo do Inventário de Motivação para Prática Esportiva de Gaya e Cardoso (1998), composto por 19 perguntas objetivas. Interdonato e Miarka (2008) subdividiram o estudo em três categorias, competência desportiva, amizade e saúde, onde através de análises estatísticas verificou a distribuição percentual de cada resposta. Os resultados obtidos mostraram que os fatores associados a saúde foram os de maior relevância motivacional entre os atletas avaliados.

Por outrora Gonçalves e Alchieri (2010), através do modelo adaptado e validado MPAM-R (Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada) de Ryan e cols. (1997). Buscou compreender a motivação à prática de atividades físicas de não atletas, subdividindo em cinco fatores; saúde, diversão, aparência, competência e social. O estudo contou com a participação de 309 voluntários de idades variadas entre 16 e 74

anos. No geral os participantes desse estudo relatam que o fator que motiva mais a praticarem atividades físicas é a questão da saúde para as mulheres e idosos, e aparência para os homens.

Entrando nos esportes de pistas, Bento (2008) analisou a motivação de atletas federados para a prática de atletismo. De forma a compreender se os atletas procuram a conquista de status ou o simples prazer de estar acompanhado de alguém que gosta. Para isso foi usado o método de questionário QMAD (Questionário de Motivação para Atividades Desportivas), no qual abrangiu 50 voluntários de ambos os sexos e idades compreendidas entre 18 e 45 anos. Através da observação de dados quantitativos, mostrou que os três principais motivos foram de ter boa forma física, competência técnica e afiliação geral.

Já no âmbito das quadras de futsal, Voser (2014) comparou atletas federados masculinos e femininos a cerca de suas motivações a prática de futsal. Participaram do estudo 45 atletas, de maioria feminina, da região de Porto Alegre-RS. Os dados foram coletados através do questionário Motivação para Participação no Esporte de Gill (1983), que é composto por 30 itens separados em cinco classes motivacionais. Os resultados sugerem que no sexo masculino há uma maior motivação em todas as classes quando comparados as mulheres, com destaque a forma física e trabalho em equipe para os homens e habilidades juntamente com jogar em equipe para as mulheres.

Estudo realizado por Carmo (2009), visou compreender os motivos de início e abandono da prática desportiva em atletas brasileiros. O estudo relacionou idade, sexo, tempo de prática, modalidade esportiva e nível de competição. 385 atletas de diferentes modalidades esportivas de idades entre 16 e 30 anos participaram do estudo. Através do questionário MIMCA-BR (2007) que aborda dois momentos da vida desportiva; início e abandono. Conclui-se que há diferenças significativas nos motivos que levam atletas a iniciar e abandonar uma prática esportiva, porém não houve diferenças significantes em relação ao tempo de prática. Configuraram entre os principais motivos, “superar a mim mesmo” entre os sexos, “divertir-me” quanto as idades e “não ter condições físicas” figurou como determinante para o abandono a prática.

Voltando as quadras de futsal, no estudo que verificou a motivação de jovens atletas de futsal. Voser (2016) contou com a participação de 50 atletas de futsal, do sexo masculino, com idades entre 13 e 18 anos. O instrumento de coleta foi mediante questionário EMPE (Escala de Motivos para Prática Esportiva), composto por 33 motivos com escala do tipo Likert, dispostas em 7 dimensões motivacionais. Após análise de todos os dados coletados, apontaram que os principais motivos foram os fatores saúde, afiliação e aperfeiçoamento técnico, como sendo os mais importantes. Contexto e liberação de energia mesmo que com pouca diferença entre os demais, figuraram entre os menos importantes.

T4 METODOLOGIA

4.1 CARÁTER DO ESTUDO E POPULAÇÃO

O estudo tem caráter quantitativo e observacional descritivo, onde foram entrevistados 77 atletas de alto rendimento do esporte jiu-jitsu, todos brasileiros natos, dos estados do Rio Grande do Sul (RS), Santa Catarina (SC), São Paulo (SP) e Rio de Janeiro (RJ), a entrevista devido a pandemia (Covid-19) foi realizado por meio de questionário on-line, criado através da plataforma digital Google Forms. Primeiramente foi abordado os representantes de cada academia, após liberação dos mesmos juntamente com o consentimento dos atletas, para então disponibilizar o link através da rede social Instagram (@ciroknabb) e também enviados separadamente por e-mail (ciro_knabben@hotmail.com).

4.2 AMOSTRA DEMOGRÁFICA

Dos 77 participantes, 62 eram do sexo masculino e 15 do sexo feminino. As idades variaram entre 18 e 37 anos, sendo 24 (18-22 anos), 16 (23-26 anos), 9 (27-30 anos), 12 (31-34 anos) e 12 (35-38 anos). Boa parte dos atletas (55) situavam-se no Rio Grande do Sul (Porto Alegre, Caxias do Sul e Pelotas), e outra pequena parte divididos entre Criciúma-SC (9), Florianópolis-SC (5), São Paulo-SP (5) e Rio de Janeiro-RJ (3). Não houve distinção de graduação, porém dos 77 entrevistados, vide **Tabela 3**, 8 graduados na época do estudo eram faixas pretas, 14 faixas marrons, 25 faixas roxas e 30 faixas azuis. Não foram analisados peso corporal, renda familiar, classe social e nível de escolaridade, que podem ser analisados para um futuro estudo.

4.3 QUESTIONÁRIO

O questionário baseou-se no estudo de Gil e colaboradores (1983) o PMQ-30 (Participation Motivation Questionary) vide (Anexo A), traduzido e validado por Guedes (2013), que consiste em 30 itens que são avaliados em três pontos (Escala de Likert)

desde Muito Importante (MI), Importante (I) e Pouco Importante (PI), atribuindo valores respectivamente de 3, 2 e 1. Sendo apenas considerado atleta de alto rendimento aqueles as quais são federados a IBJJF (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation).

4.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

O Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, através da Comissão Nacional de Ética e Pesquisa (CONEP), permite por meio da Resolução 466/12 e do Processo nº 25000.026908/2021-15 (Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual) a coleta de dados por ambiente virtual desde que respeitados todos os tópicos apresentados no processo. Todos os locais de coletas, antes de enviados os questionários, foram contatados os representantes das devidas academias para a realização da pesquisa. Após isso, todos os atletas que se consentiram em participar dispuseram de seus e-mails pessoais para o envio do questionário.

4.5 ANÁLISE DE DADOS

Para replicar a questão central do estudo, foi utilizado o software estatístico IBM SPSS Statistics, que dispunha de diversas análises estatísticas tais como média, moda, dispersão. Todos os dados foram digitados e analisados através de estatísticas descritivas, que através da escala de Likert de três pontos – muito importante, importante e pouco importante – se obteve as médias estatísticas.

Tabela 3 – Amostra dos Participantes

Graduação	Total	Faixa Azul	Faixa Roxa	Faixa Marrom	Faixa Preta
Homens	62 (80,5%)	23 (37%)	19 (30,4%)	13 (20,8%)	7 (11,2%)
Mulheres	15 (19,5%)	7 (46,9%)	6 (40,2%)	1 (6,7%)	1 (6,7%)
Total	77 (100%)	30 (39%)	25 (32,5%)	14 (18,5%)	8 (10,4%)

Tabela 4 – Itens Agrupados em Fatores de Motivação

Fatores de Motivação	Itens
Reconhecimento Social	$(3+12+14+19+21+25+28)/7$
Atividade de Grupo	$(8+18+24+27)/4$
Aptidão Física	$(6+15+17+23)/4$
Emoção	$(4+7+13)/3$
Competição	$(20+26)/2$
Competência Técnica	$(1+10+22)/3$
Afiliação	$(2+9+11)/3$
Diversão	$(5+16+29+30)/4$

Fonte: Guedes, 2013

4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Para a análise dos motivos para a prática do esporte em alto rendimento, estes foram classificados em oito categorias. De acordo com Guedes (2013), as categorias foram: Reconhecimento Social (RC), Atividade de Grupo (AG), Aptidão Física (AF), Emoção I, Competição I, Competência Técnica (CT), Afiliação (A) e Diversão (D), conforme representado na Tabela 8. As análises estatísticas descritivas dos resultados para os fatores de motivação podem ser observados na Tabela 8 e Figura 1.

Para os atletas do sexo masculino as dimensões com maiores médias foram respectivamente: Diversão (2,70), Competência Técnica (2,65), Aptidão Física (2,60). O fator D se constatou como o maior influenciador, sendo capaz de ser atribuído devido a que muitos atletas, que ainda não vivem exclusivamente do jiu-jítsu, utilizam o esporte como lazer em seus momentos livres fora do trabalho. Para o fator CT, a média pode ser atribuída ao almejo de campeonatos de maiores expressões, que reúne os atletas com maiores níveis técnicos, onde cada detalhe se torna um diferencial, podendo garantir a vitória ou ficando de fora da competição. Ao analisar a AF, para os homens se torna muitíssimo importante, visto que a quantidade de atletas inscritos por categoria é elevada em relação as categorias de disputas femininas. Podendo chegar até 148 atletas em uma divisão, record batido no World Professional Jiu-Jitsu Faixa Roxa Peso Pena 2014 (IBJJF, 2014), configurando para o atleta campeão o mínimo de sete lutas para consagração.

Os fatores com menores significâncias foram: Reconhecimento Social (2,05), Afiliação (2,23) e Competição (2,35). No estudo de Meurer (2012), envolvendo idosos a competitividade foi o fator de motivação que apresentou baixa média, de acordo com o sexo masculino. Resalva-se também a origem da arte, que por ser compostas de tradições orientais, o respeito ao adversário é tido como regra. Tamayo (2001) diz que, maiores valores de autoconfiança e autocontrole dos homens, indicam que os mesmos tem maior controle de suas emoções, conseguindo agir de maneira mais condizente com as demandas das convenções sociais do esporte.

Já para as atletas do sexo feminino as dimensões com maiores médias foram na devida ordem: Competência Técnica (2,86), Diversão (2,83), esse tipo de comportamento, segundo Ntoumanis (2001), é embasado no divertimento, na satisfação e no prazer que se obtêm dessa participação. Já para Singer (1977), esperava-se que as meninas evitassem um desenvolvimento no esporte, porém com o movimentos pró adesão feminina, a busca pela competência técnica e boa performance tem figurado como muito importante, justamente para mostrar aos espectadores que elas também conseguem realizar movimentos artísticos da luta. Para Vissoci (2008), quanto maior a autodeterminação das mulheres, mais positiva se torna a orientação da prática esportiva.

E relativamente empatados Aptidão Física (2,80) e Competição (2,80), segundo o mesmo autor, esses fatores extrínsecos, aumentam devido ao maior interesse em resultados e premiações, evidenciando o envolvimento a prática visando um fim, não contemplando fator intrínseco. O fator Competição entre os homens aparece figurando como um dos fatores de motivação com menores significância. Os fatores com menores relevâncias: Afiliação (2,28) e Reconhecimento Social (2,28).

No geral, os fatores com maiores percentuais nesta ordem foram: Diversão (2,72), Competência Técnica (2,70) e Aptidão Física (2,64). Resultados semelhantes ao estudo de Aires (2020), onde os fatores Saúde e Prazer figuraram entre os maiores influenciadores em praticantes de jiu-jítsu. Conforme Pikunas (2009), os trabalhadores para fugir do tédio ou da rotina, procuram o esporte para sentirem prazer. Por outro lado analisando o fator CT, provavelmente obteve um alto *score*, devido ao alto grau de dificuldade e ajustes finos das inúmeras posições, golpes e finalizações que o jiu-jítsu contempla, e também pela constante evolução da arte. Que vai de acordo com os resultados encontrados por Paim (2001), que tanto homens quanti mulheres se motivam e se preocupam mais em desenvolver suas habilidades técnicas.

Os resultados vão de acordo com os resultados encontrados por Scalon (1999), os quais indentificou que os principais fatores motivacionais, são melhorar as habilidades, desenvolver o físico e bem-estar. Estudos (BRICKELL & CHATZISARANTIS, 2007, EDMUNDS ET AL. 2006, WILSON ET AL., 2003) apontam

que pessoas motivadas por fatores extrínsecos, porém com regulações intrínsecas para a prática físico-esportiva, apresentaram maior adesão a essas práticas.

Wilson (2003) analisando a motivação pelo aspecto relacionados à saúde, percebe-se que tem uma regulação fortemente extrínseca, quando o indivíduo considera importante esse fator, e aprecia os resultados e benefícios. Há indicativos de que quando os fatores de motivação são de origem intrínseca são mais significativos para a permanência das pessoas na prática de exercícios físicos (REED & COX, 2007; RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO, & SHELDON, 1997).

Por outrora os fatores com menores relevâncias no geral foram: Reconhecimento Social (2,09), Afiliação (2,24) e Competição (2,44), dados semelhantes ocorreram no estudo de Aires (2020), que ao analisar os praticantes de jiu-jítsu o fator Sociabilidade figurou como sendo de menor significância. A Competição pode ter sido considerada como pouco importante em relação aos outros fatores, devido ao esporte ainda estar buscando uma profissionalização esportiva, premiações mais elavadas e salários fixos, dos quais esses ainda pouco se figura no cenário atual. Acredito que ao se tornar profissional, mais atletas se dedicarão exclusivamente a luta, visto que muitos ainda tem seus trabalhos fixos e treinam nos momentos livres.

A motivação intrínseca, para Deci e Ryan (1985,2000b) está relacionada às necessidades de autonomia, competência e vínculos sociais, é a base para o crescimento e a integridade social e psicológica. Nesse caso, a participação em uma atividade acontece voluntariamente e não há a presença de recompensas extrínsecas, como, por exemplo, dinheiro e prêmios.

E conforme mostra a Tabela 8 e Figura 1, todas as médias do sexo feminino foram superiores em relação ao sexo masculino. Essa diferença na média pode ser atribuída pela menor participação delas, e de um maior contingente masculino, que fez com que alguns fatores obtivessem grande variância nos resultados, influenciando diretamente a média. Afiliação teve a menor diferença estatística (0,05) e Competição com maior diferença estatística entre os sexos (0,45), para Ntoumanis (2004), a motivação extrínseca aparentemente é maior, para aqueles que valorizam os resultados mais que a atividade em si.

Os valores médios obtidos foram contrários ao do estudo de Coimbra (2013), onde a maioria das médias tiveram valores significativamente maior das variáveis no sexo masculino. Porém em ambos os sexos as motivações internas e externas demonstraram níveis elevados de significância. O mesmo ocorreu no estudo de Silva (2012), em que demonstrou que todas as variáveis no sexo masculino de autodeterminação foram superiores aos do sexo feminino para a prática de exercícios físicos.

O estudo de Voser (2014), que ao procurar entender as motivações dos atletas de futsal, também encontrou resultados superiores no sexo masculino em relação ao feminino. Carmo (2009) pressupõe que os indivíduos do sexo masculino são mais influenciados por motivos extrínsecos que as mulheres.

Porém o estudo foi de acordo com o de Amorose (2007), que analisou universitários e estudantes do ensino médio americanos, que encontrou que as mulheres são mais autodeterminadas que os homens. O mesmo ocorreu com o estudo de Gillet (2008), que ao pesquisar atletas universitários competitivos e recreacionistas, obteve valores de motivação intrínseca maiores no sexo feminino ao relacionar com o masculino.

As altas médias encontradas para ambos os sexos podem ser atribuídas ao jiu-jítsu ser uma prática esportiva individual e não coletiva, conforme apresenta Coimbra (2013), que discorre que práticas individuais tendem a ter maiores níveis de motivação em relação aos esportes coletivos. O mesmo autor diz que os profissionais que lidam com jovens atletas, devem ficar atentos aos comportamentos motivacionais dos mesmos, e incentivar a prática por motivos intrínsecos. Isso vai de acordo com os artigos de Cresswell e Eklund (2005), que atribuem a motivação interna uma forte aliada ao combate do *burnout*, enquanto que a externa está diretamente ligada a esse fenômeno.

Um contexto suportivo à autonomia, conforme a TAD, tem efeitos diretos na motivação e são importantes para a internalização de valores e regras, que propiciarão às pessoas maior autodeterminação. Isso pode ser visto e compreendido em dois estudos, de Pelletier (2002) e Reeve (2006), o primeiro relata que professores menos suportivos em relação a autonomia e menos controladores tendiam a ter alunos mais

autodeterminados, e o segundo objetificou que um ambiente menos suportivo a autonomia teve maiores níveis de aprendizagem e interação.

Diversos fatores podem ter influenciados e afetados diretamente na motivação, gerando diferenças em relação a outras pesquisas, tais quais: cultura, tempo de prática, diferença socioeconômica e idade. Vallenrand e Loiser (1994), afirmam que os indivíduos buscam práticas esportivas para se sentirem autônomos e confiantes no dia-a-dia, e usam a atividade para promover esse prazer.

Não houve distinção entre fatores motivacionais entre diferentes graduações, porem estudos de Wilson (2003) evidenciam que quanto maior o tempo de prática, maior o nível de motivação por aspectos intrínsecos. Os autores observaram que quanto mais tempo de prática, ou seja quanto mais se pratica a atividade física, menor será a probabilidade de desistência pela alta regulação de motivação intrínseca. Estudos de Murcia (2007), encontraram resultados semelhantes, concluindo que quanto maior o tempo de prática, maior o nível de autodeterminação.

Tabela 5 – Média dos Fatores de Motivação Geral

Resultados no Geral	MI	I	PI	Média Pts
1- Melhoras as Habilidades Esportivas	74 (96,1%)	3 (3,9%)	0 (0%)	2,96
2- Estar com os Amigos	48 (62,3%)	26 (33,8%)	3 (3,9%)	2,58
3- Ganhar dos Adversários	44 (57,1%)	29 (37,7%)	4 (5,2%)	2,51
4- Liberar Energia	49 (63,6%)	25 (32,5%)	3 (3,9%)	2,59
5- Viajar	67 (87%)	9 (11,7%)	1 (1,3%)	2,85
6- Manter a Forma Física	47 (61%)	30 (39%)	0 (0%)	2,61
7- Procurar Emoções Fortes	43 (55,8%)	27 (35,1%)	7 (9,1%)	2,46
8- Trabalhar em Equipe	53 (68,8%)	23 (29,9%)	1 (1,3%)	2,54
9- Satisfazer a Família ou os Amigos	13 (16,9%)	33 (42,9%)	31 (40,3%)	1,76
10- Aprender Novas Habilidades	67 (87%)	10 (13%)	0 (0%)	2,87
11- Fazer Novas Amizades	36 (46,8%)	36 (46,8%)	5 (6,5%)	2,40
12- Fazer Alguma Coisa em Que é Bom	53 (68,8%)	23 (29,9%)	1 (1,3%)	2,67
13- Liberar Tensões	65 (84,4%)	11 (14,3%)	1 (1,3%)	2,83
14- Receber Prêmios	24 (31,2%)	31 (40,3%)	22 (28,6%)	2,02
15- Fazer Exercício Físico	67 (87%)	10 (13%)	0 (0%)	2,87
16- Ter Alguma Coisa Para Fazer	42 (54,5%)	29 (37,7%)	6 (7,8%)	2,46
17- Ter Ação	47 (61%)	28 (36,4%)	2 (2,6%)	2,58
18- Desenvolver Espírito de Equipe	59 (76,6%)	17 (22,1%)	1 (1,3%)	2,75
19- Pretexto Para Sair de Casa	26 (33,8%)	37 (48,1%)	14 (18,2%)	2,15
20- Competir	33 (42,9%)	28 (36,4%)	16 (20,8%)	2,22
21- Ter a Sensação de Ser Importante	26 (33,8%)	34 (44,2%)	17 (22,1%)	2,11
22- Superar Limites	39 (50,6%)	20 (26%)	18 (23,4%)	2,27
23- Estar em Boas Condições Físicas	50 (64,9%)	18 (23,4%)	9 (11,7%)	2,53
24- Pertencer a um Grupo	48 (62,3%)	26 (33,8%)	3 (3,9%)	2,58
25- Ser Reconhecido/Ter Prestígio	7 (9,1%)	18 (23,4%)	52 (67,5%)	1,41
26- Vencer Desafios	51 (66,2%)	26 (33,8%)	0 (0%)	2,66
27- Satisfazer Treinador/Sensei	46 (59,7%)	23 (29,9%)	8 (10,4%)	2,49
28- Ser Conhecido	12 (15,6%)	36 (46,8%)	29 (37,7%)	1,77
29- Divertir	73 (94,8%)	4 (5,2%)	0 (0%)	2,94
30- Utilizar Equipamentos Esportivos (Kimono)	55 (71,4%)	18 (23,4%)	4 (5,2%)	2,66

Legenda: (MI) Muito Importante, (I) Importante, (PI) Pouco Importante

Tabela 6 - Média dos Fatores de Motivação do Sexo Masculino

Tabela Sexo Masculino	MI	I	PI	Média Pts
1- Melhoras as Habilidades Esportivas	59 (95,1%)	3 (4,9%)	0 (0%)	2,95
2- Estar com os Amigos	41 (66,1%)	19 (30,6%)	2 (3,2%)	2,62
3- Ganhar dos Adversários	34 (54,8%)	25 (40,3%)	3 (4,9%)	2,50
4- Liberar Energia	39 (62,9%)	20 (32,2%)	3 (4,9%)	2,58
5- Viajar	53 (85,4%)	8 (12,9%)	1 (1,6%)	2,83
6- Manter a Forma Física	37 (59,6%)	25 (40,3%)	0 (0%)	2,59
7- Procurar Emoções Fortes	31 (50%)	24 (38,7%)	7 (11,2%)	2,38
8- Trabalhar em Equipe	41 (66,1%)	20 (32,2%)	1 (1,6%)	2,64
9- Satisfazer a Família ou os Amigos	9 (14,5%)	25 (40,3%)	28 (45,1%)	1,69
10- Aprender Novas Habilidades	53 (85,4%)	9 (14,5%)	0 (0%)	2,85
11- Fazer Novas Amizades	28 (45,1%)	31 (50%)	3 (4,9%)	2,40
12- Fazer Alguma Coisa em Que é Bom	41 (66,1%)	20 (32,2%)	1 (1,6%)	2,64
13- Liberar Tensões	52 (83,8%)	9 (14,5%)	1 (1,6%)	2,82
14- Receber Prêmios	19 (30,6%)	23 (37,1%)	20 (32,2%)	1,98
15- Fazer Exercício Físico	53 (85,4%)	9 (14,5%)	0 (0%)	2,85
16- Ter Alguma Coisa Para Fazer	30 (48,4%)	28 (45,1%)	4 (6,4%)	2,41
17- Ter Ação	35 (56,4%)	25 (40,3%)	2 (3,2%)	2,53
18- Desenvolver Espírito de Equipe	48 (74,4%)	14 (22,5%)	0 (0%)	2,77
19- Pretexto Para Sair de Casa	21 (33,8%)	32 (51,6%)	9 (14,5%)	2,19
20- Competir	21 (33,8%)	25 (40,3%)	16 (25,8%)	2,08
21- Ter a Sensação de Ser Importante	16 (25,8%)	29 (46,7%)	17 (27,4%)	1,98
22- Superar Limites	28 (45,1%)	17 (27,4%)	17 (27,4%)	2,17
23- Estar em Boas Condições Físicas	37 (59,6%)	17 (27,4%)	8 (12,9%)	2,46
24- Pertencer a um Grupo	37 (59,6%)	22 (35,4%)	3 (4,9%)	2,54
25- Ser Reconhecido/Ter Prestígio	6 (9,6%)	11 (17,7%)	45 (72,6%)	1,37
26- Vencer Desafios	39 (62,9%)	23 (37,1%)	0 (0%)	2,62
27- Satisfazer Treinador/Sensei	32 (51,6%)	22 (35,4%)	8 (12,9%)	2,38
28- Ser Conhecido	8 (12,9%)	27 (27,4%)	27 (27,4%)	1,69
29- Divertir	58 (93,5%)	4 (6,4%)	0 (0%)	2,93
30- Utilizar Equipamentos Esportivos (Kimono)	44 (70,9%)	14 (22,6%)	4 (6,4%)	2,64

Legenda: (MI) Muito Importante, (I) Importante, (PI) Pouco Importante

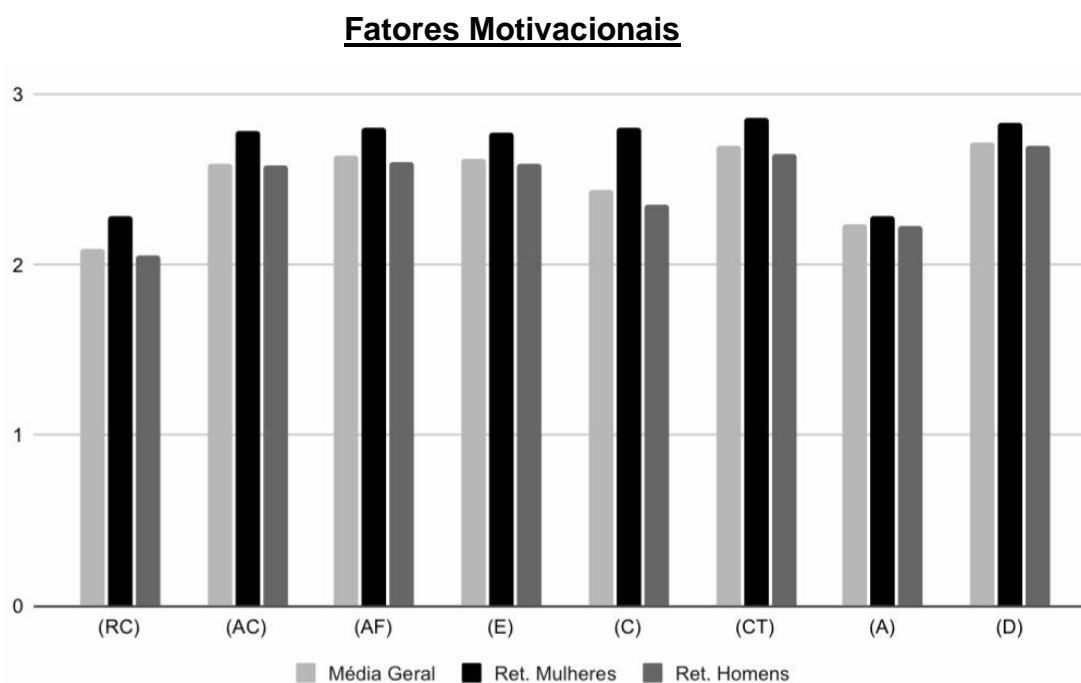
Tabela 7 – Média dos Fatores de Motivação do Sexo Feminino

Tabela Sexo Feminino	MI	I	PI	Média Pts
1- Melhoras as Habilidades Esportivas	15 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	3
2- Estar com os Amigos	7 (46,6%)	7 (46,6%)	1 (6,7%)	2,40
3- Ganhar dos Adversários	10 (66,6%)	4 (26,6%)	1 (6,7%)	2,60
4- Liberar Energia	10 (66,6%)	5 (33,3%)	0 (0%)	2,67
5- Viajar	14 (93,3%)	1 (6,7%)	0 (0%)	2,93
6- Manter a Forma Física	10 (66,6%)	5 (33,3%)	0 (0%)	2,67
7- Procurar Emoções Fortes	12 (80%)	3 (20%)	0 (%)	2,80
8- Trabalhar em Equipe	12 (80%)	3 (20%)	0 (%)	2,80
9- Satisfazer a Família ou os Amigos	4 (26,6%)	8 (53,3%)	3 (20%)	2,06
10- Aprender Novas Habilidades	14 (93,3%)	1 (6,7%)	0 (0%)	2,93
11- Fazer Novas Amizades	8 (53,3%)	5 (33,3%)	2 (13,3%)	2,40
12- Fazer Alguma Coisa em Que é Bom	12 (80%)	3 (20%)	0 (0%)	2,80
13- Liberar Tensões	13 (86,6%)	2 (13,3%)	0 (0%)	2,86
14- Receber Prêmios	5 (33,3%)	8 (53,3%)	2 (13,3%)	2,20
15- Fazer Exercício Físico	14 (93,3%)	1 (6,7%)	0 (0%)	2,93
16- Ter Alguma Coisa Para Fazer	12 (80%)	1 (6,7%)	2 (13,3%)	2,66
17- Ter Ação	12 (80%)	3 (20%)	0 (0%)	2,80
18- Desenvolver Espírito de Equipe	11 (73,3%)	3 (20%)	1 (6,7%)	2,66
19- Pretexto Para Sair de Casa	5 (33,3%)	5 (33,3%)	5 (33,3%)	2,00
20- Competir	12 (80%)	3 (20%)	0 (0%)	2,80
21- Ter a Sensação de Ser Importante	10 (66,6%)	5 (33,3%)	0 (0%)	2,67
22- Superar Limites	11 (73,3%)	3 (20%)	1 (6,7%)	2,66
23- Estar em Boas Condições Físicas	13 (86,6%)	1 (6,7%)	1 (6,7%)	2,80
24- Pertencer a um Grupo	11 (73,3%)	4 (26,6%)	0 (0%)	2,73
25- Ser Reconhecido/Ter Prestígio	1 (6,7%)	7 (46,6%)	7 (46,6%)	1,60
26- Vencer Desafios	12 (80%)	3 (20%)	0 (0%)	2,80
27- Satisfazer Treinador/Sensei	14 (93,3%)	1 (6,7%)	0 (0%)	2,93
28- Ser Conhecido	4 (26,6%)	9 (60%)	2 (13,3%)	2,13
29- Divertir	15 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	3
30- Utilizar Equipamentos Esportivos (Kimono)	11 (73,3%)	4 (26,6%)	0 (0%)	2,73

Legenda: (MI) Muito Importante, (I) Importante, (PI) Pouco Importante

Tabela 8 – Média dos Fatores de Motivação Geral, Sexo Masc. e Sexo Fem.

Fatores de Motivação	Média Geral	Ret. Mulheres	Ret. Homens
Reconhecimento Social (RC)	2,09	2,28	2,05
Atividade de Grupo (AG)	2,59	2,78	2,58
Aptidão Física (AF)	2,64	2,80	2,60
Emoção ©	2,62	2,77	2,59
Competição ©	2,44	2,80	2,35
Competência Técnica (CT)	2,70	2,86	2,65
Afiliação (A)	2,24	2,28	2,23
Diversão (D)	2,72	2,83	2,70

Figura 1 – Média dos Fatores de Motivação Geral, Sexo Masc. e Sexo Fem.

Legenda:(RC) Reconhecimento Social, (AG) Atividade de Grupo, (AF) Aptidão Física, (E) Emoção, (C) Competição, (CT) Competência Técnica, (A) Afiliação, (D) Diversão.

Médias Referentes a Tabela 8.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com Voser (2016) “O estudo sobre motivação tem sido um dos grandes temas da Psicologia em geral e, também, da Psicologia Desportiva. Sabe-se que com a evolução do treinamento desportivo, a psicologia passou a ser de fundamental importância para o desempenho dos participantes”. Vários professores utilizam a psicologia esportiva em situações pontuais, porém poucos utilizam dados e estudos da área da motivação para ter melhores resultados no longo prazo.

Esse estudo ratificou que para os entrevistados dessa pesquisa os fatores Diversão, Competência Técnica e Aptidão Física são os mais influenciadores em ambos sexos. Sendo observado diferença estatística significativa entre o fator Competição entre os sexos. Entre outras categorias não houve diferenças estatísticas significantes.

Espera-se que este estudo possa estimular novas pesquisas na área e seguir de base como referencial teórico para as intervenções durante o treinamento. A motivação torna-se fundamental para a conquista diária e para uma vivência aprazível e desafiante. No desporto os atletas necessitam de motivação, para se ultrapassarem nos seus limites e para se superarem em relação aos seus adversários (Bento, 2008).

REFERÊNCIAS:

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

AMOROSE, A. J. ANDERSON-BUTCHER, D; Autonomy-supportive coaching and self determined motivation in high school and college athletes: A test of self determination theory. Psychology of Sport and Exercise, 8(1), 654-670, 2007.

APPEL-SILVA, M. WENDT, G. W, ARGIMON, I. I. de L; A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v.16, n.2, p. 351-369, 2010.

ASARI, A.Y; TSUKAMOTO, R.Y; Da terra do sol nascente ás terras férteis do Paraná: territorialização e organização socila de nikkeys. In: SAKURAI, C. et al. (Orgs.). Resistência & integração: 100 anos de imigração japonesa no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2008.

A História do Jiu-Jitsu, GRACIEMAG, 2007.

BALBINOTTI, C; BALBINOTTI, M. A. A; BARBOZA, M. L. L; O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem; Artmed; 2009.

BENTO, A. N. F, Motivação de Atletas Federados para a Prática de Atletismo, Revista da Faculdade de Ciências da Saúde. Porto. ISSN 1646-0480. 5, 326-336 (2008).

BECKER JÚNIOR, B; El efecto de técnicas.de imaginacion sobre patrones e lectroencefalograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimiento de practicantes de baloncesto con puntuaciones altas y bajas en el tiro libre, Facultad de Psicologia, Universidad de Barcelona, 1996.

BRAGHIROLI, E. M, BISI, G. P, RIZZON, L. A; *Psicologia Geral*, 21^a ed. Porto Alegre, Vozes, 2001.

BRICKELL, T. A., & CHATZISARANTIS, N. L. D.; Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 758 – 770, 2007.

CARMO, J. V.; e colaboradores. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. *HU Revista*. Vol. 35. Núm. 4. P. 257-264. 2009.

CHANTAL, Y.; GUAY, F.; MARTINOVA, T. D. et al; Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, Rome, v. 21, no. 2, p. 173-182, 1996.

CRESSWELL, S. EKLUND, R; Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(1), 370-376, 2005.

D.R. COIMBRA, S.S. GOMES, H.Z. OLIVEIRA, R. A. REZENDE, D. CASTRO, R. MIRANDA, M.G. BARA FILHO; Características motivacionais de atletas brasileiros; *Motricidade*; vol. 9, n. 4, pp. 64-72, 2013.

DECI, E., & RYAN, R; *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.

DECI, E. & RYAN, R; Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78, 2000a.

DECI, E. L. & RYAN, R. M; The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268, 2000b.

DECI, E. L. & RYAN, R. M. (org.); The handbook of self-determination research. Rochester: University of Rochester Press, 2002.

DUDA, J. L. Goal: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: SINGER, R. N.; MURPHEY, M.; TENNANT, L. K. (Ed.). Handbook of research on sport psychology, New York: Macmillian, pag 421-436, 1993.

EDMUNDS, J., NTOUMANIS, N., & DUDA, J. L.; A Test of self-determination theory in the exercise domain. Journal of Applied Social Psychology, 36(9), 2240 – 2265, 2006.

FERREIRA, A. C. P; SOUZA, R. F; Revisão Sistemática de Literatura Sobre a Questão Motivacional no Esporte; Revista FSA 16 (2), 2019.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. “Continuum” de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. Estudos de Psicologia, Natal, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FONTANA, P. S; 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.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. Revista Perfil, Porto Alegre, v.2, p.40-52, 1998.

GILLET, N; Basic need satisfaction and morivation in sports. Athletic Insight, 11, 2008.

GONÇALVES, M. P. ALCHIERI, J. C. Motivação à Prática de Atividades Físicas: Um Estudo com Praticantes Não-Atletas; Psico-USF (Impr.) vol.15 no.1 Itatiba Apr. 2010.

GOULD, E. D., MOAV, O. e WEINBERG, B. A. Precautionary Demand for Education, Inequality, and Technological Progress. *Journal of Economic Growth* 6, 285–315 (2001).

GUEDES, D. P; SILVÉRIO NETTO, J. E; Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros; *Rev Bras Educ Fís Esporte*, (São Paulo), CDD. 20.ed. 796.011, 2013.

GUIMARÃES, S. E. R., & BZUNECK, J. A; Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários. *Ciências & Cognição*, Ilha do Fundão, 13 (1), 101-113, 2008.

GUIMARÃES, S. E. R; BORUCHOVITCH, E; O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Autodeterminação; *Revista Psicológica: Reflexão e Crítica*; v. 17; n.2; p. 143-150; 2004.

HARTER, S. Causes, correlates, and functional role of global self-worth: A life-span perspective. In: KOLLIGAN, J.; STERNBERG, R. (Ed.). *Perceptions of competence and incompetence across the life-span*. New Haven: Yale University, 1988.

INTERNACIONAL BRAZILIAN JIU-JITSU FEDERATION; Rules Book, 2021.

INTERDONATO, G. C. MIARKA, B. Fatores Motivacionais de Atletas para Prática Esportiva, *Motriz*, Rio Claro, v.14 n.1 p.63-66, jan./mar. 2008.

LA GUARDIA, J. G.; RYAN, R. M. Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux, et bien-être: théorie de l’auto détermination et applications personal goals, fundamental psychological needs, and well-being: self-determination and it applications. *Revue Québécoise de Psychologic*, v. 21, 283-306, 2000.

LAVALLEE, D. et al; Sport Psychology – Contemporary Themes. New York, Palgrave Mcmillan, 2004.

LENS, MATOS & VANSTEENKISTEM, 2008.

LEPPER, GREENE & NISBETT; Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, v.28, pag. 129-137, 1973.

LIKERT, R. A technique for the measurement of attitudes. *Archives in Psychology*, 140, p. 1-55, 1932.

MAGGIL, R. A; Aprendizagem motora: conceitos e aplicações, São Paulo, Edgard Blucher, 1984.

MASLOW, A. H; *Psychological Review*, 50, 370-396, 1943.

MCDONOUGH, M., & CROCKER, P.; Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(5), 645-663, 2007..

MEURER, S. T; BENEDETTI, T. R. B; Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação, Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

MILNE, H.M.; WALLMAN, K.E.; GUILFOYLE, A. et al. Self-Determination theory and physical activity among breast cancer survivors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, v. 30, no. 1, p. 23-38, 2008.

MURCIA, J. A. M., GIMENO, E. C., & COLL, D. G; Analizando la motivación en el deporte: 43ne studio a través de la teoría de La autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51, 2007.

NTOUMANIS N, PENSGAARD A-M, PIPE K. An idiographic analysis of motivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2004.

NUNES, A. V; RUBIO, K; *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte* vol.26 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2012.

PAIM, M. C; *Fatores motivacionais e desempenho no futebol*, Maringá, v.12, p.73-79, 2001.

PELLETIER, L. G.; SÉGUIN-LÉVESQUE, C. & LEGAULT, L; Pressure from above and pressure from below as determinants of teachers' motivation and teaching behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 94 (1), 186-196, 2002.

PENNA, A. G. (2001). *Introdução a motivação e a emoção*. Rio de Janeiro: Imago.

PIKUNAS, J: *Desenvolvimento Humano; uma ciência emergente*. São Paulo, Mc Graw-Hill do Brasil, 1979.

PROCESSO n° 25000.026908/2021-15.

REED, C., & COX, R. H.; Motives and regulatory style underlying senior athletes' participation in sport. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 307 – 329, 2007.

REEVE, J; Teachers as facilitators: what autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*, 106 (3), 225-237, 2006.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v. 7, no. 1, p. 269-286, 2006.

REISS, H. T, SHELDON, K. M, GABLE, S. L., ROSCOE, J. & RYAN, M. R.; Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419 – 435, 2000.

RESOLUÇÃO n° 466/2012.

ROTHSTEIN-FISCH, C., & TRUMBULL, E; *Managing diverse classrooms: how to build on students' cultural strengths* Alexandria, VA: ASCD, 2008.

RYAN, R. M., FREDERICK, C. M., LEPES, D., RUBIO, N. & SHELDON, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354; 1997.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SAMULSKI, D. M; *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*, Barueri: Manole; 2009.

SCALON, R. M.; BECKER JR. B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influencia na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. *Revista Perfil*, ano 3, n. 3, p. 51-61, 1999

SILVA, R. MATIAS, T. VIANA, M. ANDRADE, A; Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8(2), 8-21, 2012.

- SINGER, R. N; *Psicologia dos Esportes, mitos e verdades*. São Paulo, Harper e Row, 1977.
- SIQUEIRA, L. G. G., & WECHSLER, S. M; *Motivação para a aprendizagem escolar: possibilidades de medida. Avaliação Psicológica*, Porto Alegre, 5 (1), 21-3, 2006.
- TAMAYO, A, CANPOS, A. P. M, MATTOS, D. R; *A influência da atividade física regular sobre o auto-conceito. Estudos de psicologia*, Natal, v.6, a.3, 2001.
- TRUMBULL, E., & ROTHSTEIN-FISCH, C; *The intersection of culture and achievement motivation. The School Community Journal*, 21 (2), 2011.
- VALLERAND, R. J. LOISER, G. F: *Self Determined Motivation and Sportmanship Orientations. Journal Of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, v.16, n.02, 1994.
- VIANA, M. S., ANDRADE, A., MATIAS, T. S.; *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 13, n. 2, p. 1-18, maio/ago. 2010.
- VISSOCI, J. R. N. VIEIRA, L. F; *Motivações e atributos morais no esporte. Maringá*, v.19, n.2, p. 173-182, 2008.
- VOSER, R. da C. HERNANDEZ, J. A. E. ORTIZ, L. F. R., & VOSER, P. E. G; *A motivação para a prática do futsal: comparação entre atletas federados do sexo masculino e feminino. RBFF – Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 6(21), 2014.
- VOSER, R. da C. MOREIRA, C. M. VOSER, P. E. G. *A motivação para pratica do futsal: um estudo com atletas na faixa etária entre 13 a 18 anos; Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo. V.8. n.28. p.39-45. Jan/Fev/Mar/Abr. 2016. ISSN 1984-4956.
- WEHMEYER: *Self-determination and the education of students with mental retardation. Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 27, 302-314. 1992.

WEHMEYER, M. L: A functional model of self-determination: describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14 (1), 53-62, 1999.

WEINBERG, R. e GOULD, D: *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics (2001).

WEINER, B. An attribution theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, Washington, D. C., v. 92, no. 3, p. 548-573, 1985.

WEISS, M.; CAHILL et PEARL (orgs.) Intensive participation in children's sports. *Human Knetics*, Champaign, p. 36-69, 1993.

WILSON, P. M., RODGERS, W. M., BLANCHARD, C. M., & GESSEL, J.; The relationships between physiological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373 – 2397, 2003.

ANEXO A – Participation Motivation Questionary (PMQ)

Participation Motivation Questionary – PMQ	Muito Importante	Importante	Pouco Importante
1- Melhoras as Habilidades Esportivas			
2- Estar com os Amigos			
3- Ganhar dos Adversários			
4- Liberar Energia			
5- Viajar			
6- Manter a Forma Física			
7- Procurar Emoções Fortes			
8- Trabalhar em Equipe			
9- Satisfazer a Família ou os Amigos			
10- Aprender Novas Habilidades			
11- Fazer Novas Amizades			
12- Fazer Alguma Coisa em Que é Bom			
13- Liberar Tensões			
14- Receber Prêmios			
15- Fazer Exercício Físico			
16- Ter Alguma Coisa Para Fazer			
17- Ter Ação			
18- Desenvolver Espírito de Equipe			
19- Pretexto Para Sair de Casa			
20- Competir			
21- Ter a Sensação de Ser Importante			
22- Superar Limites			
23- Estar em Boas Condições Físicas			
24- Pertencer a um Grupo			
25- Ser Reconhecido/Ter Prestígio			
26- Vencer Desafios			
27- Satisfazer Treinador/Sensei			
28- Ser Conhecido			
29- Divertir			
30- Utilizar Equipamentos Esportivos (Kimono)			

Fonte: Guedes, 2013.