

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**JOÃO VITOR VIRÍCIMO GRIGOLO**

**MOTIVAÇÕES QUE SUSTENTAM A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS:  
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Florianópolis,

2023

João Vitor Virícimo Grigolo

**MOTIVAÇÕES QUE SUSTENTAM A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS:  
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Thiago Sousa Matias

Co-orientadora: Prof. Esp. Anelise Sandri

Florianópolis

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Grigolo, João Vitor Virícimo

MOTIVAÇÕES QUE SUSTENTAM A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS :  
UMA REVISÃO DA LITERATURA / João Vitor Virícimo Grigolo ;  
orientador, Thiago de Souza Matias, coorientadora, Anelise  
Sandri, 2023.

41 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Motivação. 3. Artes Marciais. 4.  
Autodeterminação. 5. Teoria Psicológica. I. Matias, Thiago  
de Souza. II. Sandri, Anelise. III. Universidade Federal  
de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

João Vitor Virícimo Grigolo

**MOTIVAÇÕES QUE SUSTENTAM A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS:  
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 8,5.

Local, 05 de Junho de 2023.

**Banca Examinadora:**

---

Prof. Thiago Sousa Matias, Dr.

Orientador

Universidade UFSC

---

Prof.<sup>a</sup> Daniele Detanico, Dr.<sup>a</sup>

Universidade UFSC

---

Prof.<sup>a</sup> Camilie Pacheco Schmoelz, Ma.

Este trabalho é dedicado aos meus colegas da graduação da turma de 2018.1, da Atlética de Educação Física, Gracie Barra Beiramar e aos meus amados pais, irmã e namorada.

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** As artes marciais são práticas físicas que estão fortemente atreladas à filosofia pautada em valores éticos e ao autoconhecimento. Muitos estudos apontam que as características próprias das artes marciais como engajamento e cooperação influenciam diretamente na aderência e manutenção da prática ao longo da vida. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é compreender as regulações motivacionais de jovens e adultos praticantes de artes marciais no contexto do lazer. **METODO:** Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura com estudos indexados nas bases de dados PubMed, Lilacs e Scielo e Google Scholar. Para isso, foram empregados os termos de indexação ou descritores ("self-determination" OR "motivation") AND ("Martial Arts" OR "Combat Sport") AND ("Adult" OR "Young Adult" OR "Adolescent"), de forma combinada, sem delimitar um intervalo temporal. Como critério de elegibilidade, os estudos puderam ser de qualquer natureza como observacionais ou experimentais; no contexto do lazer, em amostra de jovens e adultos aparentemente saudáveis. **RESULTADOS:** Dos 66 estudos inicialmente identificados 16 artigos foram analisados. Nove temas foram identificados como mais citados e incluem fatores motivacionais, benefícios físicos e psicológicos, diferenças entre gêneros e motivação intrínseca. A saúde e o bem-estar foram as temáticas mais abordadas nos estudos. **CONCLUSÃO:** As artes marciais promovem a saúde, interações sociais positivas e o desenvolvimento de habilidades de autorregulação.

**Palavras-chave:** Artes Marciais 1. Autodeterminação 2. Motivação 3. Teoria Psicológica 4.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Martial arts are physical practices strongly linked to a philosophy based on ethical values and self-knowledge. Many studies indicate that the inherent characteristics of martial arts, such as engagement and cooperation, directly influence the adherence and long-term maintenance of practice. **OBJECTIVE:** The objective of this study is to understand the motivational regulations of young and adult martial arts practitioners in the context of leisure. **METHOD:** For this purpose, a systematic literature review was conducted using studies indexed in the PubMed, Lilacs, Scielo, and Google Scholar databases. The indexing terms or descriptors used were "self-determination" OR "motivation" AND ("Martial Arts" OR "Sport Combat") AND ("Adult" OR "Young Adult" OR "Adolescent"), in combined form, without a specific time frame. As eligibility criteria, the studies could be of any nature, such as observational or experimental, in the context of leisure, and with samples of apparently healthy young and adult individuals. **RESULTS:** Out of the initially identified 66 studies, 16 articles were analyzed. Nine themes were identified as the most cited, including motivational factors, physical and psychological benefits, gender differences, and intrinsic motivation. Health and well-being were the most addressed topics in the studies. **CONCLUSION:** Martial arts promote health, social interactions, and the development of self-regulation skills.

**Keywords:** Martial Arts 1. Self-determination 2. Motivation 3. Psychological Theory 4.

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 – Análise quantitativa dos estudos analisados. ....	32
--	----



## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos para a análise. ....	28
--	----

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Temáticas que retratam motivações ou aspectos relativos às motivações na prática de artes marciais. ....	31
Tabela 2 - Temas e importância e importância atribuída das motivações.....	33

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

NPB - Necessidade Psicológica Básica

TAD - Teoria da Autodeterminação

ERG - Existência-Relacionamento-Crescimento

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
1.1	QUESTÃO NORTEADORA.....	15
1.2	OBJETIVO.....	15
<b>1.2.1</b>	<b>Objetivo Geral .....</b>	<b>15</b>
1.3	JUSTIFICATIVA.....	15
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>16</b>
2.1	AS TEORIAS DA MOTIVAÇÃO E SUAS REGULAGÕES.....	16
2.2	O CONTEXTO CULTURAL E MOTIVACIONAL DAS ARTES MARCIAIS .....	20
<b>3</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>24</b>
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	24
3.2	POPULAÇÃO DO ESTUDO .....	24
3.3	SELEÇÃO DOS ARTIGOS.....	24
3.4	ANÁLISE DE DADOS.....	25
<b>4</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>34</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>37</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Ambientes como o esporte têm se mostrado suportivos do ponto de vista das qualidade motivacionais; isso significa que o contexto esportivo pode favorecer a manutenção da prática de atividade física ao longo da vida ao suprir necessidades psicológicas básicas do ser humano (MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015; POLO et al., 2020; SANDRI; DELEVATTI; MATIAS, 2022). Há evidências de que quando a prática de atividade física e esportes dão suporte às necessidades psicológicas básicas (NPB's) (vínculo, autonomia e competência), as pessoas melhoram a qualidade das suas motivações e passam a desempenhar com melhor performance, mais criatividade e maior bem-estar mental essas atividades.(CID et al., 2019; DECI; RYAN, 2008; LAKES; HOYT, 2004; MATIAS, 2019).

Estudos demonstraram também que, a manutenção do suporte das NPB's durante as práticas, acabam por promover regulações motivacionais intrínsecas no indivíduo praticante fazendo com que permaneçam por mais tempo fisicamente ativos (DOMINSKI et al., 2020; MATIAS, 2019; MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2019; POLO et al., 2020).

Contextualizando algumas teorias sobre motivação, podemos citar a Teoria da Autodeterminação (TAD), segundo os pressupostos de Deci e Ryan (1985), o ser humano requer três NPB's, o sentimento de competência, autonomia e vínculo. Para os autores da teoria, a motivação dos indivíduos está diretamente relacionada a fatores sociais, afetivos e cognitivos; esses fatores são mediados pela satisfação desses “nutrientes fundamentais”, explicando as razões pelas quais o comportamento humano se desenvolve e se mantém de forma saudável ao longo do tempo.

De acordo com os autores, pode-se distinguir três formas de motivação que variam entre: amotivação (sem engajamento), motivação autônoma (motivação intrínseca, integrada e identificada) e motivação controlada (motivação introjetada e externa)(MATIAS, 2019). A partir desta, o domínio da prática, prazer, condição psicológica, condição física, aparência, afiliação, competição e outras expectativas são fatores influenciáveis que estão distribuídos dentro do espectro da motivação para as práticas regulares das modalidades (MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015).

No entanto, existem outras teorias bastante aceitas para também identificar as questões das motivações humanas são: A Teoria da Hierarquia de Necessidades de Maslow (1943), Teoria da Existência-Relacionamento-Crescimento (ERG) de Aldefer (1969), Teoria das Necessidades Adquiridas de McClelland (1965).

Na hierarquia de necessidades, Maslow, categoriza as necessidades humanas em cinco principais categorias, manifestando necessidades mais básicas inicialmente, de forma progressiva. Cada fase impulsiona a busca pelo próximo estágio de necessidade. A teoria sugere que o grau de satisfação afeta a saúde mental do indivíduo, afetando diretamente os valores, interesses e personalidade do sujeito (TAORMINA; GAO, 2013).

Buscando aprimorar a teoria de Maslow, Aldefer reduz as principais categorias em apenas três, tornando-a mais flexível, não seguindo uma ordem hierárquica, indica que podem ser manifestadas simultaneamente em diferentes classes. Uma necessidade não precisa ser completamente satisfeita para haver um grau de satisfação (CAULTON, 2012).

A teoria de McClelland afirma que o fator determinante para motivação do sujeito depende apenas da nossa cultura e experiências de vida, abordando três classificações de necessidades. Confiar que o esforço e comportamento resultará em benefícios torna um sujeito mais motivado, uma vez que a motivação da direção e intensidade do comportamento (BAPTISTA et al., 2021).

Em relação às lutas o estudo de Matias et al. (2019) mostram que os adolescentes, em ambientes escolares, que praticavam lutas, como atividade física no lazer, são mais motivados intrinsecamente e autodeterminados; sugerindo maior prazer e autonomia na condução dessas práticas ao longo da vida.

Sugere-se assim que as artes marciais, potencialmente são ambientes que podem mais naturalmente suportar essas NPB's (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2019). Assim, além do cuidado com a saúde e valorização da boa forma do corpo, as lutam também favorecem o prazer e desenvolvimento pessoal, que fazem parte da filosofia das artes marciais (BU et al., 2010; DRAXLER; OSTERMANN; HONEKAMP, 2011; REISHEHREI; REISHEHREI; SOLEIMANI, 2014).

No estudo de Guedes e Missaka (2015), para praticantes de judô competitivo, as regulações motivacionais para desenvolvimento de habilidades e competição caracterizaram-se ser mais extrínsecas, quando se comparado ao fator de prazer ao realizar que obteve uma relevância mediana. Entretanto, Biernat et. al. (2018), citam que para praticantes, a modalidade em seu período de lazer, o prazer pela prática compõe de 60% da amostra, seguido de 20% para aqueles que desejam um corpo saudável, nesse caso, sugere que interesses mais intrínsecos pela prática seja mais relevante para a continuidade da atividade. Para os autores as atividades físicas, especialmente na infância, são importantes para determinação de comportamentos saudáveis na vida adulta, levando à longevidade da prática.

Os aspectos motivacionais são importantes para manutenção de comportamentos saudáveis ao longo da vida, como a prática de esportes. Por isso, compreender a contribuição contextual das artes marciais é importante.

## 1.1 QUESTÃO NORTEADORA

Como a prática de artes marciais no contexto do lazer suportam as motivações de jovens e adultos?

## 1.2 OBJETIVO

### 1.2.1 Objetivo Geral

Compreender as motivações de jovens e adultos praticantes de artes marciais no contexto do lazer.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

A existência de poucos estudos na literatura científica sobre regulações motivacionais nos esportes de luta, visto que se há evidências de ser um ambiente motivacional suportivo (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2019), torna-se um fator intrigante para o desenvolvimento desta pesquisa.

A partir deste entendimento, espera-se contribuir também para uma melhor capacitação do profissional atuante nesta área para que ele possa fazer com que a prática de seus alunos torna-se cada vez mais intencional e se mantenha por mais tempo possível no esporte, podendo assim, ter uma melhor qualidade de vida.

Além disso, as artes marciais tratam-se de esportes transformadores, que possibilitam aos alunos o desenvolvimento de valores fundamentais, como o sentimento de irmandade, integridade e respeito (FETT; FETT, 2009; OPPA, 2021).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 AS TEORIAS DA MOTIVAÇÃO E SUAS REGULAÇÕES

A motivação no que tange a teoria, é abordada num aspecto geral, para as diversas áreas do comportamento humano, preconizando que o indivíduo pode ser motivado em diversos níveis para a realização da atividade (DECI; RYAN, 2008). Para TAD, existe uma diferenciação de comportamentos que o indivíduo executa de forma mais autônoma, se comparado com aquele, que de forma externa, foram implementados para aquele padrão (MATIAS, 2019).

A teoria tem sido melhor desenvolvida nos últimos anos, considerando que o suporte das NPB's serve de base à persistência, ao crescimento e à integração do sujeito, em que o grau de autodeterminação do sujeito varia para cada comportamento, transitando num espectro de mais autodeterminado para menos autodeterminado (DECI; RYAN, 2008). Esse grau de autodeterminação deve suportar três fatores: a autonomia, a competência e o vínculo (DECI; RYAN, 2008; MATIAS, 2019).

A autonomia envolve a capacidade do indivíduo de regular suas próprias ações, ou seja, a atividade deve permitir que exista a possibilidade de escolha do próprio indivíduo, Já a competência se dá pela capacidade da efetividade de interação com o envolvimento da prática e a percepção satisfatória da relação sujeito-atividade-contexto e quanto ao vínculo, trata-se da capacidade de desenvolver conexões e relacionamentos interpessoais, estar socialmente conectado a prática por conta do contexto social, valorizando companheirismo e amizade (MATIAS, 2019)

A ideia central da TAD, sugere que a motivação pode oscilar num contínuo entre a amotivação e motivação autônoma, em que a amotivação acontece quando não há nenhum grau de interesse para a prática pelo indivíduo. No entanto para autônoma, o indivíduo administra seu comportamento por autodeterminação e vontade, mas no caso da controlada, o indivíduo se sente pressionado a agir de forma externa onde o meio interfere na opção de escolha (DECI; RYAN, 2008; MATIAS, 2019).

A principal premissa da TAD, abordado por Deci e Ryan (1985), propõe três formas principais de motivação, sendo elas:

- **Motivação Intrínseca**

Afere-se ao intrínseco da motivação, na qual o engajamento e interação com a atividade acontece pelas recompensas internas do indivíduo, como prazer e satisfação.



Muitas vezes, o indivíduo não percebe e não consegue explicar os motivos pelo qual realiza a prática, tornando-a um hábito na vida desta pessoa.

- **Motivação Extrínseca**

Compreende ao indivíduo, algum fator externo que seja a causa para a realização da atividade. Para o fator extrínseco, o comportamento para a atividades são executados para evitar algo que o indivíduo não se sinta bem, ou ganhar uma recompensa. Para ilustração dessa ideia, aproveita-se o exemplo na qual, uma pessoa praticar vôlei por obrigatoriedade da empresa onde trabalha ou matricula-se numa academia para perda de peso, porque ao fim do mês realizará uma viagem.

- **Amotivação**

Para esta área da motivação, caracteriza-se por não haver qualquer interesse por parte do indivíduo, assim, muitas vezes não observa os motivos para o início ou a continuidade da atividade, não tendo qualquer intencionalidade na realização da prática.

Para a teoria de Maslow (1943), a Teoria da Hierarquia de Necessidades, aborda que os indivíduos têm uma hierarquia de pirâmide de necessidade na qual o sujeito vai se satisfazendo de baixo para cima. A pirâmide consiste nas seguintes fases: necessidades básicas fisiológicas, de segurança, sociais/pertencimento, autoestima e auto realização. O indivíduo passa por todas as fases, respectivamente, até se sentir completamente realizado. Para alcançar uma nova fase, a anterior deve estar satisfeita. Sendo assim, uma vez que, quando uma fase está completa ela deixa de ser o fator motivador do comportamento do indivíduo, fazendo com que outra necessidade tenha destaque como motivação.

Maslow ainda aponta que as quatro primeiras fases destas necessidades podem ser satisfeitos por aspectos extrínsecos (externos) ao ser humano. Sendo que o indivíduo será sempre motivado pelas necessidades que se apresentarem mais importantes para ele.

Já Aldefer (1969) realizou uma revisão da teoria de Maslow aprimorando e condensando suas cinco fases, a teoria da ERG, onde as necessidades fisiológicas e de segurança fazem parte da “existência”, social e autoestima referem-se ao “relacionamento”, entretanto, a autoestima aparece também dentro da classificação de “crescimento” aliado à autorrealização do indivíduo. As pessoas podem sentir-se motivadas num determinado nível e evoluir o estágio dessa motivação considerando um progresso, assim como, regredir indo de um estado mais

autorrealizado para outro menos motivado. Ademais a teoria propõe que essas diferentes necessidades podem estar agindo ao mesmo tempo e em transição.

Para Balbinotti et al. (2011), a motivação do tipo intrínseca consiste em que por meio da satisfação e prazer o indivíduo começa a praticar a atividade por vontade própria. Já a motivação do tipo extrínseca está correlacionada com fatores ambientais, não estando ligados a pessoa, como uma prática por recompensa.

Com relação a teoria das necessidades adquiridas, McClelland (1965) alega que conquista, poder e afiliação são os principais tipos de motivação do ser humano, que são adquiridas e desenvolvidas resultadas a partir de influências culturais e sociais. Na qual a necessidade de conquista envolve o desejo de dominar algo, de qualquer natureza, e aumentar a autoestima. O âmbito motivacional de afiliação, sugere uma necessidade de pertencimento, criar laços fortes de amizades e relacionamentos. Por último, a necessidade de poder, ter autonomia e autoridade, controle sobre situações e pessoas, de forma aumentar seu próprio prestígio (ACQUAH et al., 2021).

Como a motivação está mais associada a interação entre o indivíduo e o ambiente, muitas vezes os aspectos motivacionais intrínsecos e extrínsecos estão correlacionados. Essa motivação deve ser a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social, representando o potencial positivo da natureza humana (MATIAS, 2019).

A motivação relacionada à prática de atividade física pode ser classificada a partir de seis dimensões: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (BALBINOTTI et al., 2011), fazendo parte do contínuo da autodeterminação apontados por Ryan e Deci (1985)(2000b) que compreende todo espectro dos fatores motivacionais, chamados regulações motivacionais.

Essas regulações diferenciam a motivação extrínseca em 4 regulações distintas, ajudando a promover ou prejudicar a internalização e integração das regulações em cada comportamento (RYAN; DECI, 2000b), sendo elas a *regulação externa* referindo-se ao indivíduo, de forma que, se estimula a prática na condição de receber algo em troca, ou evitar alguma punição na obrigatoriedade de realiza-la, a *regulação introjetada* que por causa de pressões internas, para evitar alguma desaprovação social, o sujeito inicia a prática. Parte do próprio indivíduo o desejo da prática, na espera de uma aceitação de terceiros. Seguido pela *regulação identificada* em que o comportamento a partir desta, é identificado com algo importante e valioso, contudo, ainda atendendo a interesses pessoais, no intuito do desenvolvimento de alguma habilidade. E por fim a *regulação integrada* compete a maior

autonomia do indivíduo, no campo da motivação extrínseca, aborda o comportamento como importante e associável a outros fatores da vida. Satisfação da realização da atividade, no entanto, é tida como importante aproveitando de seus benefícios (DECI; RYAN, 2008).

Ao fim do espectro da motivação, encontra-se a regulação intrínseca, representada por conta da escolha pessoal do sujeito, onde a satisfação e o prazer são os principais motivos que o levam a prática, sem uma finalidade em específico, podendo transformar este comportamento num hábito. Essa motivação é a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social, representando o potencial positivo da natureza humana (DECI; RYAN, 2008, 2008; MATIAS, 2019).

Para Ryan e Deci (2000b), as regulações motivacionais fazem parte do processo de internalização do indivíduo, onde valores e regulações sociais são continuamente internalizados ao longo da vida, promovendo as diferentes experiências e as causas das suas realizações. Não sendo, necessariamente, os tipos de motivação extrínseca, melhor do que motivação intrínseca, e vice-versa. Promover a maior autonomia dos praticantes, é fator positivo que considera maior longevidade na prática das atividades, conseqüentemente nutrindo as NPB's, embasados em motivações mais autodeterminadas (BALBINOTTI et al., 2007; CID et al., 2019; DOMINSKI et al., 2020; LAKES; HOYT, 2004; POLO et al., 2020; SANDRI; DELEVATTI; MATIAS, 2022).

No estudo de Polo et al. (2020), realizado no contexto da atenção primária à saúde, os autores buscam entender quais eram os antecedentes emocionais dos participantes para a prática de atividade física, e como resultado, encontraram que as motivações intrínsecas não regularam o comportamento dos pesquisados, e sim, o comportamento dos participantes para a iniciação ao programa é regulado por contingentes externos, caracterizados pela obrigatoriedade da prática sendo condicionada por punições e medos na adesão ao programas sugerindo frustração para as NPB de autonomia e competência.

Já no contexto esportivo, a revisão narrativa realizada por Dominski et al. (2020), examinou as características motivacionais apresentadas por indivíduos participantes do treinamento de Crossfit, com base a literatura científica existente sobre o assunto e chegaram à conclusão que a estrutura proporcionada pelo treinamento de Crossfit fornece condição para o indivíduo ser capaz de autorregular o seu nível de intensidade de cada sessão, apoiando assim, um comportamento mais autônomo das NPB's, além do privilégio ao aprimoramento do relacionamento pelo suporte social e também o sentimento de afiliação ao exercício ser comum nos praticantes, concluindo maior engajamento no treinamento por se caracterizar regulações motivacionais mais identificadas, integradas e intrínsecas.

Estes estudos mostraram que maiores índices de motivação intrínseca estão diretamente ligados à autodeterminação, fato esse que influencia positivamente a manutenção do comportamento por mais tempo.

## 2.2 O CONTEXTO CULTURAL E MOTIVACIONAL DAS ARTES MARCIAIS

A modalidade de lutas é considerada uma das práticas esportiva mais antigas do mundo, utilizada nos primórdios pelo ser humano com o objetivo de conquistar a soberania sobre um adversário ou outro indivíduo (CORREIA; FRANCHINI, 2009). Com o passar dos anos a evolução do ser humano foi se desenvolvendo técnicas e modalidades de lutas que melhoraram as condições. Atualmente são esportes muito praticados no mundo inteiro e em diferentes contextos.

Para Correia e Franchini (2009), lutas, artes marciais e modalidades de combate, são um universo amplo das manifestações antropológicas do ser humano, complexo. O conjunto dessas práticas socioculturais diversificada dentro da história da humanidade, muito característico da sociedade, formas de expressões, linguagens, organizações e institucionalização de cada cultura, tornando multidimensional e complexa.

A pesquisa de Fett e Fett (2009) compreendeu que estas filosofias e comportamentos foram desenvolvidos inicialmente voltada para a prática dentro dos dojôs, no entanto, as artes marciais sofreram alterações, modificando-se juntamente com as sociedades em que estão inseridas. Atualmente as transformações destas modalidades esportivas são, muitas vezes, impulsionadas pela mídia ajudando na sua difusão. O estudo de Oppa (2021), realiza um aprofundamento teórico do tema a partir da modalidade Karatê-Dô, trazendo alguns códigos de conduta e reflexão filosófica que foram criadas ao longo dos séculos de desenvolvimento da arte.

A estrutura filosófica das lutas pode articular o desenvolvimento cultural, educacional, respeito ao próximo para combate, respeito aos mestres, assim como as tradições passadas de gerações, gerando alto grau de envolvimento e afiliação com a atividade (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2019). Bem como a progressão por metas, como faixas e graduações, o aprendizado de tarefas complexas e o desenvolvimento de habilidades e capacidades, que são situações que podem mediar positivamente as motivações intrínsecas, levando assim a longevidade da prática por longos anos (GUEDES; MISSAKA, 2015; OLIVEIRA et al., 2018).

Para Matias (2019), o envolvimento de jovens em esportes, contém algumas regulações motivacionais que propiciam está prática, o estudo de Kolayis et al. (2018), evidenciam então,

no âmbito das artes marciais, que as motivações podem variar em cada modalidade de combate escolhida pelos participantes, mas que não fogem aos estudos, na qual, desenvolvimento de habilidades, sensação prazer pela prática, competição, espírito de equipe, realização, amizade e diversão estão na lista dos praticantes jovens de 12 a 16 anos em ambos os sexos.

Assim, concorda que:

“Uma vez que os jovens atletas encontrem o ambiente esportivo compatível com seus motivos de participação, eles gostarão mais de praticar esportes e continuarão treinando. Isso também pode evitar o abandono dos esportes.” (KOLAYIŞ; SARI; ÇELİK, 2018).

Para estudantes de 12 a 18 anos, de Changshu na China, as regulações motivacionais em participar dos programas de artes marciais do país vem a partir do desejo em desenvolver e manter amizades, para além disso 'Saúde', 'Melhorar a condição física' e 'Bons resultados desportivos' são seus principais fatores de motivação que os impulsionam a continuar participando da prática. Outros fatores, como 'Prazer' e 'Entretenimento', não são tão relevantes quanto as duas primeiras categorias, mas são definitivamente fatores importantes para manter essas crianças nos programas de artes marciais (ZENG; CYNARSKI; XIE, 2013).

As filosofias éticas, condutas institucionais e comportamentais são fomentadas com certa importância, como a base da pirâmide de respeito, integralidade e desenvolvimento do próprio ser (CORREIA; FRANCHINI, 2009). Sugerindo assim, que as artes marciais forneçam grande incentivo a regulação motivacional intrínseca referindo-se à execução de atividade no qual o *prazer é inerente ao indivíduo*, não sendo necessárias recompensas ou pressões externas para que o indivíduo cumpra seu objetivo e seu desafio, o simples fato da participação já o satisfaz (BIERNAT; KRZEPOTA; SADOWSKA, 2018; GUEDES; MISSAKA, 2015; OLIVEIRA et al., 2018).

Os esportes de combate e as artes marciais estão entre as formas de atividade com alto nível de contato físico, que também envolvem diretamente o confronto entre os atletas. Eles são de grande interesse para os educadores esportivos devido ao seu potencial para transmitir valores éticos e morais, bem como para ensinar a controlar e descarregar a agressão de maneira socialmente aprovada. No entanto, na pesquisa de Kostorz e Sas-Nowosielski (2021), constatou-se que em outras modalidades de esportes de combate, o nível da agressividade foi consideravelmente elevado se comparado aos praticantes de artes marciais.

A hipótese para tal resultado é que as artes marciais são enriquecidas com elementos filosóficos e éticos que interferem no autocontrole, moderação e compostura, entendendo que

outros esportes de combate se preparam para uma competição cara a cara com outra pessoa. O estudo considerou também que fatores intrínsecos que autodeterminam a prática das artes marciais são maiores que os esportes de combate, por sua vez, quanto mais forte era a motivação autodeterminada, menor o nível de agressão geral ocorria (KOSTORZ; SAS-NOWOSIELSKI, 2021).

Num estudo feito com mulheres em Chapecó/SC, destacam-se 7 modalidades estudadas, abordando os motivos de aderência e permanência, referidos pelas mulheres praticantes de lutas. O interesse na filosofia e/ou modalidade foi principal causa como fator de aderência das praticantes das artes marciais, e os principais fatores de permanência compõe-se de condicionamento físico, socialização, estética, defesa pessoal, aprimoramento da técnica, saúde e qualidade de vida (DA ROCHA; ZAGONEL; BONORINO, 2018).

Para Andrade et al. (2020), após uma revisão sistemática na literatura referente a aplicação da psicologia esportiva na área do MMA (Mixed Martial Arts), foi constatado que habilidades mentais no esporte são fundamentais para o controle da ansiedade, aumento da confiança, controle emocional, que nas artes marciais são utilizadas para reforçar o autodomínio e autoconhecimento na busca de ajuda-los a superar desafios e condicionar o praticante mentalmente, reduzindo suas reações ansiosas.

No entanto, a mesma revisão, traz a ideia de que competições podem gerar medo, agressividade e insegurança aos praticantes, desde praticantes amadores aos mais experientes, porém, altos níveis de confiança e determinação se mostram atributos vitais ao praticante de longa data, habilitando a capacidade de se manter positivo, sensação de prazer durante a prática, ultrapassando suas adversidades, além da competência de bloquear pensamentos negativos, gerando uma boa resistência mental. Também sugere uma autoregulação do ambiente e de apoios sociais promovendo melhor forma de motivar os praticantes, atendendo as NPB's (ANDRADE; BATALHA SILVA; DOMINSKI, 2020).

Observa-se um fator curioso no trabalho de Martin J. Meyer, Andrea Molle, Benjamin N. Judkins e Paul Bowman (2021), que refere-se as artes marciais no período pandêmico da COVID-19, que a adesão as artes marciais permaneceu-se contínua, de forma que seus praticantes deram continuidade as práticas, mesmo em formas adaptadas, utilizando máscaras, sacos de areia, criando tatames em suas residências, mudando a visibilidade de algumas práticas que eram feitas, e ressignificando alguns conceitos dentro das artes marciais, como uma oportunidade para melhorar e rever as técnicas, preparar-se melhor fisicamente e experimentar coisas novas. Este trabalho apresenta também que mais de  $\frac{3}{4}$  da pesquisa não tiveram alterações em seus interesses pela prática, mostrando como os participantes são leais a estas práticas.

A partir destas observações, pode-se notar que há uma possível linha de pensamento que caracteriza a cultura, ética e comportamento como pontos importantes para a motivação nas modalidades de lutas, que por sua vez, influencia positivamente as regulações motivacionais, dando continuidade as atividades ao longo da vida.

### 3 MÉTODO

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática. Este tipo de revisão caracteriza-se como uma revisão planejada para responder uma pergunta específica e que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos, e para coletar e analisar os dados destes estudos (ROTHER, 2007).

Para fornecer uma visão geral exploratória da literatura relacionada às características motivacionais dos praticantes de artes marciais, ao se considerar as evidências limitadas disponíveis sobre as respostas afetivas na prática das artes marciais, foi realizada descrição narrativa dos resultados no processamento das análises.

#### 3.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO

Jovens e adultos praticantes de alguma arte marcial, que tiveram a sua motivação avaliada durante à sua prática.

#### 3.3 SELEÇÃO DOS ARTIGOS

Foi realizado uma revisão sistemática da literatura com estudos sustentados por teorias de motivações, como (não limitado às essas teorias) a TAD, Hierarquia de Necessidade e de ERG indexados nas bases de dados PubMed, Lilacs e Scielo e Google Scholar. Para isso, foram empregados os termos de indexação ou descritores ("self-determination" OR "motivation") AND ("Martial Arts" OR "Combat Sport") AND ("Adult" OR "Young Adult" OR "Adolescent"), de forma combinada, sem delimitar um intervalo temporal.

Como critério de elegibilidade, os estudos puderam ser de qualquer natureza como observacionais ou experimentais; estudos que avaliem as lutas (Judô, Karatê, Tai-chi, Taekwondo, Jiu-jitsu, Muay Thai e outros) no contexto do lazer, em amostra de jovens e adultos aparentemente saudáveis, publicados nos idiomas português, inglês.

Os critérios de exclusão foram os seguintes: estudos de revisão; estudos com populações clínicas e contexto esportivo competitivo e não estrar disponíveis na sua íntegra.



### 3.4 ANÁLISE DE DADOS

Quanto à seleção dos artigos, dois revisores independentes fizeram a triagem de títulos e resumos de todos os registros achados. Dois revisores avaliaram os textos completos em relação aos critérios de elegibilidade. Os revisores resolveram os conflitos por meio de discussão e um terceiro revisor foi incluído quando o consenso não foi alcançado.

A extração de informações relevantes, incluíram as seguintes características de estudo: nomes dos autores, ano, objetivo, país, desenho do estudo, população, arte marcial e variáveis investigadas.

Como estratégia para a síntese de dados, os artigos originais selecionados foram analisados inicialmente de maneira descritiva e sumarizados os principais resultados de cada estudo considerando os aspectos motivacionais. Em seguida os resultados foram agrupados em categorias ou temas mais amplos para buscar as semelhanças e diferenças entre as motivações que caracterizam os praticantes de artes marciais. Foi realizado um sistema hierárquico para refletir a relação entre elas e a importância atribuída aos resultados, mostrando aquilo que é mais evidente para os sujeitos. Para os procedimentos de agrupamento e ranqueamento das categorias foi utilizado um modelo online de processamento de linguagem natural orientada por inteligência artificial que utiliza de técnica chamada "aprendizado de máquina" (ChatGPT4). Modelos de linguagem natural têm sido recomendados e apresentam-se com uma ferramenta útil e válida na organização de dados de pesquisa (RAHMAN et al., 2023).

## 4 RESULTADOS

Inicialmente foram encontrados 66 artigos de acordo com as combinações realizadas com os termos de busca, então 28 estudos foram filtrados a partir do título e resumo. Destes, 16 publicações foram incluídas de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

O Quadro 1 mostra as características gerais dos estudos. Foi observado que maior parte dos desenhos dos estudos eram de caráter descritivo, as artes marciais que mais foram estudadas foram Taekwondo seguida de Judô. Pode ser observado também que o continente europeu teve maior relevância na busca pela compreensão do

Virícimo Grigolo, João Vitor  
MOTIVAÇÕES QUE SUSTENTAM A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS : UMA  
REVISÃO DA LITERATURA / João Vitor Virícimo Grigolo ;  
orientador, Thiago de Souza Matias, coorientadora, Anelise  
Sandri, 2023.  
41 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade  
Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em  
Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Motivação. 3. Artes Marciais. 4.  
Psicologia. 5. Autodeterminação. I. Matias, Thiago de Souza. II.  
Sandri, Anelise. III. Universidade Federal de Santa Catarina.  
Graduação em Educação Física. IV. Título.

tema relacionado as artes marciais e motivação.



Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos para a análise.

<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desenho do Estudo</b>	<b>Arte Marcial</b>	<b>Contexto</b>	<b>População</b>	<b>País</b>
MOLANOROU ZI, K.; KHOO, S.; MORRIS, T. 2015.	Examinar se os motivos para a participação poderiam discriminar com precisão o sexo, a idade e o tipo de atividade física	Descritiva Quantitativa transversal	Karate, taekwon do, tai-chi e outros esportes	Academia	1360 Adultos participantes	Malásia
CHANG, Y.-C. et al. 2018.	Discutir os efeitos do envolvimento, do valor percebido e dos benefícios de lazer dos participantes sobre a intenção de recomendação no esporte de karatê.	Descritiva Quantitativa	Karatê	Saúde/Lazer - Academia	369 Participantes	Mundo
LIPOWSKI, M. et al. 2019.	Explorar as ligações entre um senso de coerência e conexão com a natureza no contexto das motivações para a prática do karatê.	Descritiva Quantitativa	Karatê	Academia	127 Praticantes	Polônia
DOCKER, S. M. 2006.	Investigar fatores que influenciam a atração do Tai Chi por pessoas idosas.	Etnografia	Tai-chi	Saúde	7 Participantes	Inglaterra
OLIVEIRA, A. J. et al. 2018.	Investigar fatores que motivaram a prática do judô em adultos do sexo masculino, e diferenças desses fatores em relação à idade.	Descritivo Quantitativa	Judô	Centro de treinamento	110 Homens Participantes	Brasil
LAKES, K. D.; HOYT, W. T. 2004.	Examinar o impacto do treinamento Tae Kwon Do baseado na escola sobre as habilidades de autorregulação.	Descritivo Quantitativa	Taekwondo	Escola	207 Participantes	EUA
DA ROCHA, D. D.; ZAGONEL, A.; BONORINO, S. L. 2018.	Investigar os fatores de aderência e permanência das mulheres praticantes de lutas em academias da cidade de Chapecó, Santa Catarina.	Descritivo Quantitativa	Taekowndo, Muay-Tai, Capoeira, Boxe, Kung-Fu, Jiu-Jitsu e Caratê	Academias e Clubes	20 Mulheres Participantes	Brasil

MALCHROWIC Z-MOŚKO, E.; ZARĘBSKI, P.; KWIATKOWSKI, G. 2020.	Reconhecer as motivações para se envolver no judô, dependendo do sexo, idade e nível de experiência esportiva entre judocas não elitistas da região da Grande Polônia.	Descritivo Quantitativa	Judô	Centro de Treinamento	77 Participantes	Polônia
WOLSKA, B. et al. 2019.	Comparar a motivação em esportes de combate com base no exemplo de atletas de judô e jiu-jitsu brasileiro.	Descritivo Quantitativa	Judô e Jiu-jitsu	Centro de Treinamento	70 Participantes	Brasil
HOWARD, Z. W.; YIWU, Y. 2021.	Examinar as características das Motivações de Participação dos praticantes e as relações entre essas motivações.	Exploratório	Geral	Universidade	197 Participantes	China
ONG, T. F.; RUZMIN, W. I. BIN W. 2015.	Examinar os fatores de motivação que influenciam a participação de um indivíduo no Muay Thai entre os malaios.	Descritivo Quantitativa	Muay thai	Centro de Treinamento	120 Participantes	Malásia
KOTARSKA, K. et al. 2020.	Determinar as funções motivacionais dos objetivos para a participação feminina nas atividades de boxe, karatê, jiu jitsu brasileiro, Muay Thai e fitness.	Descritivo Quantitativa	Boxe, karatê, jiu jitsu brasileiro, muay thai e fitness	Academia	254 mulheres	Polônia
ZENG, H. Z.; CYNARSKI, W. J.; XIE, L. 2013.	Investigar a motivação de estudantes de artes marciais e comportamentos relacionados à saúde na cidade de Changshu.	Descritivo Quantitativa	Tai-chi, facas, bastões, espadas e outros tradicionais	Escola de artes marciais	128 estudantes	China
NG-KNIGHT, T. et al. 2022.	Avaliar se o taekwondo como motor primário da educação é valido e como ele aumenta a autorregulação.	Descritivo Transversal	Taekwondo	Escola	240 Participantes	Inglaterra
JONES, G. W.; MACKAY, K. S.; PETERS, D. M. 2006.	Identificar as motivações de participação e a importância percebida de fatores de participação em artistas marciais.	Descritivo Quantitativa	Tai Chi, karate, kung fu, aikido, jeet kune Do, british free	TAD	75 participantes	Inglaterra

			fighting, tae-kwon-do e jujitsu			
KOLAYIŞ, H.; SARI, İ.; ÇELİK, N. 2018.	Determinar a motivação para a participação esportiva praticantes de idade entre 12 e 16 anos de acordo com o tipo de esporte.	Descritivo Quantitativa	Taekwondo, kickboxing, karate, judo, wrestler, boxe	Academia/ clube	604 Participantes	Turquia

Fonte: Próprio autor.

Após sumarizações dos resultados, foram encontrados 9 temáticas que retratam motivações ou aspectos relativos às motivações na prática de artes marciais, são eles: fatores motivacionais, benefícios psicológicos e físicos, diferença de gênero, motivação intrínseca, aspectos sociais, diversão e prazer, saúde e bem-estar e autorregulação. Os exemplos de resultados para cada um desses temas podem ser encontrados na Tabela 1:

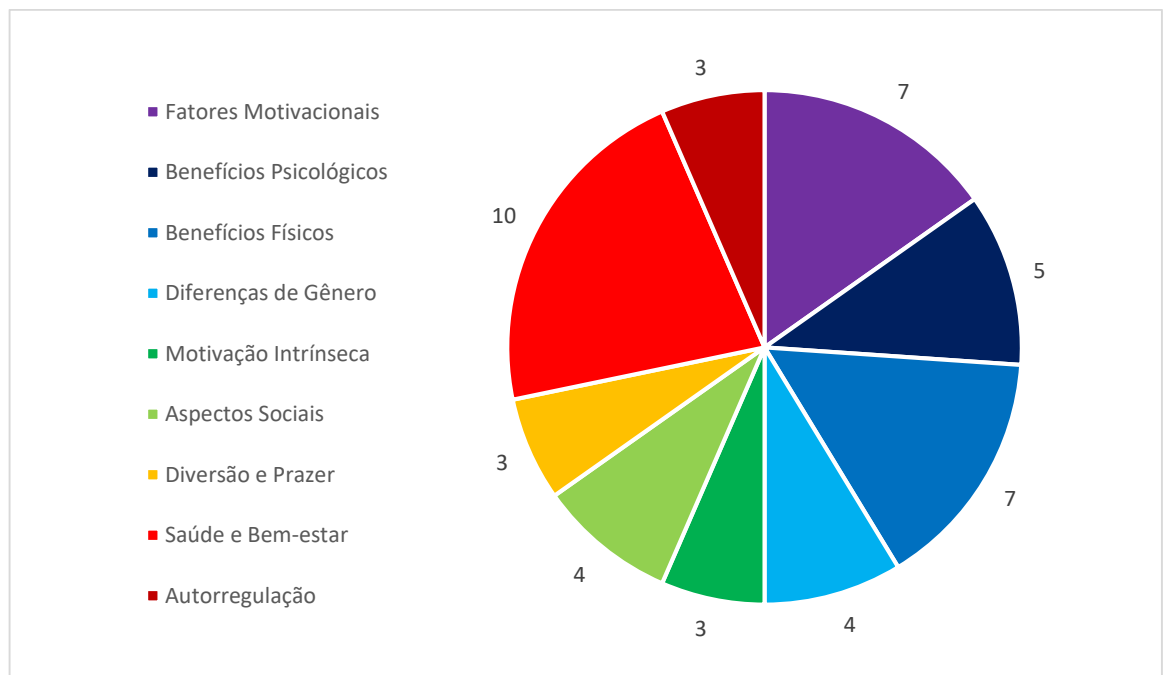
Tabela 1 - Temáticas que retratam motivações ou aspectos relativos às motivações na prática de artes marciais.

<b>Tema</b>	<b>Exemplos de Resultados</b>
Fatores Motivacionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticantes de artes marciais são motivados pela competição/ego, domínio e condições psicológicas</li> <li>- Motivações dos participantes incluem busca por autorrealização, melhoria física, promoção da autoestima.</li> </ul>
Benefícios Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prática de artes marciais está associada à melhora do controle do estresse e autoestima.</li> <li>- Desenvolvimento de valores e consciência cultural são benefícios psicológicos identificados.</li> </ul>
Benefícios Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A prática de artes marciais contribui para o condicionamento físico, liberação de energia e alívio do estresse.</li> <li>- Melhora da saúde e bem-estar físico são resultados positivos.</li> </ul>
Diferenças de Gênero	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competição/ego e aparência são motivações mais presentes em homens e mulheres, respectivamente.</li> <li>- Mulheres valorizam mais o bem-estar, enquanto homens valorizam mais a boa forma física.</li> </ul>
Motivação Intrínseca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticantes de artes marciais são motivados por fatores intrínsecos, como prazer, estímulo e conquista pessoal.</li> </ul>
Aspectos Sociais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação em artes marciais proporciona interação social, amizade e senso de pertencimento a um grupo.</li> </ul>

	- Afiliação e amizade são fatores motivadores presentes.
Diversão e Prazer	- A diversão e o prazer são relatados como importantes motivações para praticar artes marciais.
Saúde e Bem-estar	- Melhoria da saúde física e bem-estar são resultados positivos da prática de artes marciais. - Benefícios como condicionamento físico, alívio do estresse e moldagem do corpo são identificados.
Autorregulação	- Praticantes de artes marciais, demonstram habilidades de autorregulação, como atenção, concentração, memória, equilíbrio e coordenação.

Fonte: Próprio Autor

Figura 1 – Análise quantitativa dos estudos analisados.



Fonte: Próprio Autor

Conseguimos observar também que saúde e bem-estar é o tema mais abordado pelos estudos analisados, seguidos de fatores motivacionais, benefícios físicos e psicológicos. Após a identificação dos temas mais predominantes, foi observado a importância de cada tema/regulação através da sua frequência nos estudos, conforme Tabela 2:



Tabela 2 - Temas e importância e importância atribuída das motivações

<b>Classificação</b>	<b>Tema</b>	<b>Estudos</b>
1	Fatores Motivacionais	Estudos 1, 2, 9, 10, 12, 15, 16
2	Benefícios Psicológicos	Estudos 2, 7, 8, 11, 12
3	Benefícios Físicos	Estudos 2, 7, 8, 9, 12, 13, 14
4	Diferenças de Gênero	Estudos 1, 2, 3, 4
5	Motivação Intrínseca	Estudos 10, 11, 14
6	Aspectos Sociais	Estudos 8, 10, 12, 14
7	Diversão e Prazer	Estudos 8, 12, 14
8	Saúde e Bem-estar	Estudos 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14
9	Autorregulação	Estudos 7, 8, 12

Fonte: Próprio Autor

Como tema mais citados dentro dos resultados, encontramos “saúde e bem-estar” presente em dez dos 16 artigos.

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo consistiu em investigar as motivações reguladoras de jovens e adultos envolvidos na prática de artes marciais no âmbito do lazer por meio de uma revisão sistemática. É importante compreender os aspectos psicológicos que ocorrem no ambiente de exercício físico, especialmente em relação aos fatores motivacionais, pois promover a atividade física e saúde e qualidade de vida, é um desafio em todo o mundo (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2019).

A partir dos estudos encontrados, observamos que a TAD é uma das teorias mais citadas, sugerindo uma grande validação da teoria abordando que um sujeito pode estar mais extrínseco ou intrinsecamente motivado. Além disso, podemos perceber que a prática de artes marciais tem sido amplamente reconhecida como uma atividade que oferece uma variedade de benefícios tanto para a saúde física quanto para a mental (LAKES; HOYT, 2004; MORRIS DOCKER, 2006).

A investigação dos fatores motivacionais que incentivam os indivíduos se envolverem na atividade, estudam, também, os efeitos psicológicos e físicos relacionados a prática. Conhecer e compreender estes resultados, interfere diretamente na orientação e na promoção das artes marciais, de forma a proporcionar uma melhor experiência para os praticantes.

Competição e ego, domínio das habilidades, bem-estar psicológico, condicionamento físico, aspectos sociais, autodesenvolvimento, são grupos de elementos motivacionais que cativam os praticantes de artes marciais (CHANG et al., 2018; MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015). Todos estes fatores estão diretamente ligadas ao que move o participante ter um engajamento contínuo na prática, aliado a dedicação e motivação (MALCHROWICZ-MOŚKO; ZARĘBSKI; KWIATKOWSKI, 2020).

Observamos também nesta revisão que o envolvimento nessa prática esportiva promove benefícios das condições psicológicas, como autorregulação, controle de estresse, aumento da autoestima, aperfeiçoamento de valores, compreensão cultural (BALBINOTTI et al., 2007; DA ROCHA; ZAGONEL; BONORINO, 2018; OLIVEIRA et al., 2018). Desenvolvimento psicológico esse que proporciona um efeito assertivo para o praticante, gerando uma melhor qualidade de vida (ONG; RUZMIN, 2016). Além disso, demonstraram evolução nas habilidades avançadas autorregulatórias, como atenção, concentração, memória, equilíbrio e coordenação, que são relevantes para a prática esportiva tal qual para uma melhora de desempenho cognitivo e motor em outras áreas da vida (SAMPEDEIRO et al., 2014; DA ROCHA; ZAGONEL; BONORINO, 2018).

Para relacionar os benefícios físicos, as artes marciais desempenham um papel fundamental no aprimoramento do condicionamento físico, possibilitando a evolução da condição muscular, resistência, e energia do sujeito (BALBINOTTI et al., 2011; KOTARSKA et al., 2020; ONG; RUZMIN, 2016). Além de tudo, contribui no bem-estar desse indivíduo, fornecendo um conjunto abrangente de benefícios, alívio de estresse e boa saúde (MALCHROWICZ-MOŚKO; ZARĘBSKI; KWIATKOWSKI, 2020; ZENG; CYNARSKI; XIE, 2013).

A motivação intrínseca dos praticantes de artes marciais é apontada a partir dos seguintes fatores, prazer, diversão, estímulo, busca por conquistas pessoais, além da sentimento de independência dentro da prática (HOWARD; YIWU, 2021; WOLSKA et al., 2019). Todos esses aspectos são altamente valorizados, promovendo aos praticantes a motivação necessária para alcançarem níveis mais elevados de satisfação pessoal. A experiência de emoções positivas, por conta de encontrar a satisfação a partir da prática, é considerada uma arma poderosa para o engajamento do sujeito (DA ROCHA; ZAGONEL; BONORINO, 2018; ONG; RUZMIN, 2016; ZENG; CYNARSKI; XIE, 2013).

Nas artes marciais, um indivíduo pratica com outro, técnicas corporais, que algumas vezes seriam lesivas ao adversário, no entanto, estes movimentos desenvolvem uma conexão de afiliação e sentimento de companheirismo, pois ambos precisam de seus companheiros para desenvolvê-la (HOWARD; YIWU, 2021). O contexto social da prática de artes marciais leva em consideração oportunidade de interação direta com outros praticantes e formação de novas amizades, gera o senso de pertencimento a um grupo, influenciando positivamente na longevidade da prática (JONES; MACKAY; PETERS, 2006; ONG; RUZMIN, 2016; ZENG; CYNARSKI; XIE, 2013).

Poucos estudos abordaram a temática das diferenças de interesse de prática entre os gêneros, prevendo já uma possível limitação do estudo, assim como, expor uma carência na literatura sobre entender quais as diferenciações motivacionais dos diferentes gêneros, das quais esta pesquisa consegue observar que essa diferença é existente. A tendência para homens na prática de artes marciais se dá pela competição e ego, na busca de provar suas habilidades e capacidades, por outro lado, mulheres se sentem mais motivadas priorizando aparência, e boa forma (LIPOWSKI et al., 2019; MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015).

Sobre tudo, essa revisão narrativa identificou que 10 dos artigos analisados, citam a importância das artes marciais na promoção da saúde, citando que os praticantes encontraram nas artes marciais uma forma de alcançar maior qualidade de vida. Impulsionados por uma variedade de fatores que motivam o engajamento na prática a busca pela melhoria de saúde e

bem-estar são razões relevantes para a longevidade da prática. No estudo de Docker (2006) as artes marciais suportam a sensação de equilíbrio e tranquilidade mental, sugerindo que a busca por qualidade de vida se dá pelo equilíbrio físico e mental de forma a promover a saúde geral.

Essa pesquisa considera algumas limitações importantes. Não foi possível meta-analisar os resultados o que dificulta o entendimento dos efeitos ou tamanhos de associação dos temas observados. Além disso, limita-se a observar aspectos gerais e não aprofunda e potenciais moderadores da motivação. A dimensão teórica dos estudos não foi explorada.

## 6 CONCLUSÃO

Este estudo demonstrou uma série de fatores motivacionais e benéficos associados a prática de artes marciais no âmbito do lazer. Como destaque, competição/ego, bem-estar psicológico, domínio de habilidades, condicionamento físico, aspectos sociais e autodesenvolvimento, são os elementos que motivam os praticantes da modalidade. Ainda foi observado benefícios significativos para saúde, física e mental dos indivíduos que promovem melhorias na autorregulação, controle de estresse, aperfeiçoamento de valores, conscientização cultural, além de desenvolver as habilidades avançadas do indivíduo.

Investigar esses fatores aliados as artes marciais é fundamental para orientar e promover esta prática de maneira eficaz, oferecendo uma experiência enriquecedora para os praticantes, incentivando o engajamento longo prazo. Ao que parece, estabelecer uma cultura de promover a motivação intrínseca, interação social, saúde e bem-estar, aliadas a diversão, contribui para uma prática mais prazerosa e engajada.

Observar estes valores da qual as artes marciais promovem podem ser benéficos para outros âmbitos da vida, como outras práticas esportivas, ou até serem exploradas em outras atividades.

## REFERÊNCIAS

- ALDEFER, C. P. An Empirical Test of a New Theory of Human Needs. **Organizational Behavior and Human Performance**, v. 4, n. 2, p. 142–175, 1969.
- ALEX ACQUAH et al. Literature Review on Theories Motivation. **EPRA International Journal of Economic and Business Review**, p. 25–29, 21 maio 2021.
- ANDRADE, A.; BATALHA SILVA, R.; DOMINSKI, F. H. Application of sport psychology to mixed martial arts: a systematic review. **Kinesiology**, v. 52, n. 1, p. 94–102, 2020.
- BALBINOTTI, C. A. A. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. **Resert**, p. 7, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A. et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 1, p. 99–106, abr. 2011.
- BAPTISTA, J. A. D. A. et al. Analysis of the Theory of Acquired Needs from McClelland as a Means of Work Satisfaction. **Timor Leste Journal of Business and Management**, v. 3, p. 54–59, 20 dez. 2021.
- BIERNAT, E.; KRZEPOTA, J.; SADOWSKA, D. Martial Arts as a Form of Undertaking Physical Activity in Leisure Time Analysis of Factors Determining Participation of Poles. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 9, p. 1989, 12 set. 2018.
- BORGES ROCHA SAMPEDRO, L. et al. Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas: Um estudo com praticantes de Taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, 10 mar. 2014.
- BU, B. et al. Effects of martial arts on health status: A systematic review: Effects of martial arts on health status. **Journal of Evidence-Based Medicine**, v. 3, n. 4, p. 205–219, nov. 2010.
- CAULTON, J. R. The Development and Use of the Theory of ERG: A Literature Review. **Emerging Leadership Journeys**, v. 5, n. 1, p. 2–8, 2012.
- CHANG, Y.-C. et al. Sport Activity for Health!! The Effects of Karate Participants' Involvement, Perceived Value, and Leisure Benefits on Recommendation Intention. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 5, p. 953, 10 maio 2018.
- CID, L. et al. Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. **PLOS ONE**, v. 14, n. 5, p. e0217218, 23 maio 2019.
- CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, v. 16, n. 1, p. 01–09, 19 nov. 2009.

- DA ROCHA, D. D.; ZAGONEL, A.; BONORINO, S. L. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó - SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 2, p. 29–37, 27 ago. 2018.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology / Psychologie canadienne**, v. 49, n. 3, p. 182–185, ago. 2008.
- DOMINSKI, F. H. et al. Motivation to CrossFit training: a narrative review. **Sport Sciences for Health**, v. 16, n. 2, p. 195–206, jun. 2020.
- DRAXLER, T.; OSTERMANN, H.; HONEKAMP, W. Relationship between Asian martial arts and health-related quality of life in Germany. **Journal of Public Health**, v. 19, n. 1, p. 57–64, fev. 2011.
- FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz**, v. 15, n. 1, p. 12, 2009.
- GUEDES, D. P.; MISSAKA, M. S. Sport participation motives of young Brazilian judo athletes. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 21, n. 1, p. 84–91, mar. 2015.
- HOWARD, Z. W.; YIWU, Y. Participation motivations and related elements of collegiate Martial arts athletes from Central China regional. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 21, n. 03, 2021.
- JONES, G. W.; MACKAY, K. S.; PETERS, D. M. Participation motivation in martial artists in the west midlands region of England. **Combat Sports Special Issue Research article**, 2006.
- KOLAYIŞ, H.; SARI, İ.; ÇELİK, N. Determination of sport participation motivation of young athletes from different combat sports. **International Refereed Academic Journal of Sports**, v. 0, n. 27, p. 0–0, 2018.
- KOSTORZ, K.; SAS-NOWOSIELSKI, K. Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as predictors of aggressive tendencies. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 21, n. 01, 2021.
- KOTARSKA, K. et al. Motivational Functions of Objectives For Female Participation in Combat Sports, Martial Arts and Fitness Training. n. 2, 2020.
- LAKES, K. D.; HOYT, W. T. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. **Journal of Applied Developmental Psychology**, v. 25, n. 3, p. 283–302, maio 2004.
- LIPOWSKI, M. et al. Sense of Coherence and Connectedness to Nature as Predictors of Motivation for Practicing Karate. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 14, p. 2483, 12 jul. 2019.

- MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; ZAREBSKI, P.; KWIATKOWSKI, G. What Triggers Us to Be Involved in Martial Arts? Relationships between Motivations and Gender, Age and Training Experience. **Sustainability**, v. 12, n. 16, p. 6567, 13 ago. 2020.
- MASLOW, A. H. A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**, v. 50, n. 4, p. 370–396, 1943.
- MATIAS, T. S. **Motivação, atividade física e mudança de comportamento: teoria e prática**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2019.
- MATIAS, T. S.; ANDRADE, A.; MANFRIN, J. M. Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1–8, 10 dez. 2019.
- MCCLELLAND, D. C. Toward a theory of motive acquisition. **American Psychologist**, v. 20, n. 5, p. 321–333, 1965.
- MEYER, M. J. et al. Martial Arts in the Pandemic. **Martial Arts Studies**, v. 0, n. 11, p. 7, 19 jul. 2021.
- MOLANOROUZI, K.; KHOO, S.; MORRIS, T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, p. 66, dez. 2015.
- MORRIS DOCKER, S. Tai Chi and older people in the community: A preliminary study. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 12, n. 2, p. 111–118, maio 2006.
- OLIVEIRA, A. J. et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156–162, abr. 2018.
- ONG, T. F.; RUZMIN, W. I. BIN W. **Participation Motivation in Muay Thai Among Malaysians**. Singapore: [s.n.].
- OPPA, G. **Estratégias motivacionais para intervenção em Educação Física escolar: Aplicações pedagógicas das Necessidades Psicológicas Básicas apoiadas na prática do Karatê**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2021.
- POLO, M. C. E. et al. Antecedentes motivacionais para a prática de atividade física na atenção primária a saúde: Um estudo qualitativo. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 26, p. e26082, 8 dez. 2020.
- RAHMAN, Mizanur; TERANO, Harold Jan R; RAHMAN, Nafizur; SALAMZADEH, Aidin; RAHAMAN, Saidur. ChatGPT and Academic Research: a review and recommendations based on practical examples. **Journal Of Education, Management And Development Studies**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 1-12, 27 mar. 2023. Camarines Sur Polytechnic Colleges.



- REISHEHREI, A. P.; REISHEHREI, A. POULADEI; SOLEIMANI, E. A Comparison Study of Self Concept and Self Efficacy in Martial Arts and non Martial Arts Athletics in Iran. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 116, p. 5025–5029, fev. 2014.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista De Enfermagem**, v. 20, p. 2, 2007.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, jan. 2000.
- SANDRI, A.; DELEVATTI, R. S.; MATIAS, T. S. Estratégias para promover motivação para a atividade física no contexto da atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, p. 1–7, 20 jul. 2022.
- TAORMINA, R. J.; GAO, J. H. Maslow and the Motivation Hierarchy: Measuring Satisfaction of the Needs. **The American Journal of Psychology**, v. 126, n. 2, p. 155–177, 1 jul. 2013.
- WOLSKA, B. et al. The specificity of motivations in different combat sports and different lengths of the sports career. **Baltic Journal of Health and Physical Activity**, v. 11, n. 3, p. 109–116, 30 set. 2019.
- ZENG, H. Z.; CYNARSKI, W. J.; XIE, L. Martial arts students motivation and health related behaviours in Changshu. **Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology**, n. 13, p. 72–84, 2013.