



# Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



## ARTIGO ORIGINAL

# Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino



Aldair J. Oliveira<sup>a,\*</sup>, Alice G. Rangel<sup>a</sup>, José Henrique<sup>b</sup>,  
Wesley S. do Vale<sup>a</sup>, Walter J. Nunes<sup>a</sup> e Ricardo Ruffoni<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Departamento de Educação Física e Desportos, Laboratório de Dimensões Sociais aplicadas à Atividade Física e ao Esporte (Labsafe), Seropédica, RJ, Brasil

<sup>b</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Departamento de Educação Física e Desportos, Grupo de Pesquisa em Pedagogia de Educação Física e Esporte, Seropédica, RJ, Brasil

Recebido em 1 de fevereiro de 2017; aceito em 2 de janeiro de 2018

Disponível na Internet em 9 de fevereiro de 2018

### PALAVRAS-CHAVE

Fatores psicológicos;  
Motivação;  
Prática esportiva;  
Artes marciais;  
Teoria da  
autodeterminação

### KEYWORDS

Psychological factors;  
Motivation;  
Sport practice;  
Martial arts;  
Self-determination  
theory

**Resumo** A motivação é um dos fatores que determinam o comportamento humano. O presente estudo objetivou investigar os principais fatores que motivaram a prática do judô em adultos do sexo masculino, assim como diferenças desses fatores em relação à idade. Participaram do estudo 110 homens entre 18 e 62 anos e com experiência na prática. O instrumento usado foi o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e Esporte. A análise dos dados foi feita por meio da estatística descritiva e inferencial. Os resultados demonstraram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre as dimensões da motivação. As dimensões mais motivadoras foram o prazer, seguido da saúde e da sociabilidade, enquanto que o menos motivador foi a competitividade. Publicado por Elsevier Editora Ltda. em nome de Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

### Motivational aspects of male judo practitioners

**Abstract** Motivation is one of the determinant factors for human behavior. The present study aimed to investigate the main factors that motivated the practice of judo in adult males, as well as differences in these factors in relation to age. The study included 110 men aged between 18 and 62 years. The instrument used was the Motivation Inventory of Physical Activity and Sport. Data analysis was performed through descriptive and inferential statistics. The results

\* Autor para correspondência.

E-mail: [oliveira.aldair@ufrj.br](mailto:oliveira.aldair@ufrj.br) (A.J. Oliveira).

**PALABRAS CLAVE**

Factores psicológicos;  
Motivación;  
Práctica de deportes;  
Artes marciales;  
Teoría de la  
autodeterminación

showed significant differences ( $p < 0.05$ ) between the motivation dimensions. The most motivating dimensions were pleasure, followed by health and sociability. On the other hand, the least motivating was competitiveness.

Published by Elsevier Editora Ltda. on behalf of Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

**Aspectos motivacionales de los practicantes masculinos de judo**

**Resumen** La motivación es uno de los factores que determina el comportamiento humano. Este estudio tuvo como objetivo analizar los principales factores que llevaron a la práctica del judo en varones adultos, así como las diferencias de estos factores en relación con la edad. Los participantes del estudio fueron 110 hombres de edades comprendidas entre los 18 y los 62 años, y con experiencia en la práctica. El instrumento usado fue el Inventario de motivación para la práctica de la actividad física y el deporte. El análisis de datos se realizó mediante una estadística descriptiva e inferencial. Los resultados mostraron diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) entre las dimensiones de la motivación. Las dimensiones más motivadoras fueron el placer, seguido de la salud y la sociabilidad. En cambio, la dimensión menos motivadora fue la competitiva.

Publicado por Elsevier Editora Ltda. en nombre de Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

**Introdução**

A prática regular de atividade física pode diminuir os riscos de desenvolver doenças, como diabetes tipo 2 (Brugnara et al., 2016), obesidade (Lee et al., 2016) e hipertensão arterial (Hegde & Solomon, 2015). Além de prevenir essas doenças, a atividade física pode ser usada para a prevenção e o tratamento de agravos psiquiátricos, como a depressão e a ansiedade, e promover uma melhor qualidade de vida (Pucci et al., 2012; Dore et al., 2016). O exercício físico proporciona aos seus praticantes a diminuição da ansiedade e do estresse, a melhoria no perfil lipídico e na autoestima, além de prevenir e evitar o agravamento de doenças causadas pelo sedentarismo (Alkahtani et al., 2015). O judô é um esporte de combate que propicia aos seus praticantes o bem-estar físico, mental e benefício mútuo (Rogers, 1986; Gleser et al., 1992). A sua prática confere benefícios como a meditação, educação e autoestima (Bu et al., 2010), além de permitir aos seus praticantes usufruir da dimensão competitiva e recreativa do esporte.

De acordo com Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, a prevalência da atividade física no tempo destinado ao lazer é de aproximadamente um quinto da população brasileira (22,5%) (Mielke et al., 2015). Um dos aspectos a serem observados nessa questão é a compreensão dos determinantes que favorecem ou restringem a prática de atividade física. Um desses determinantes é a motivação, que tem sido observada sistematicamente como relevante para a prática de atividades esportivas (Sa et al., 2012; De Meester et al., 2016; Keegan et al., 2016; Tran et al., 2016)

A motivação está relacionada com fatores como a curiosidade, a persistência, o aprendizado e o desempenho, além de, no meio esportivo, se caracterizar como um

dos fatores principais tanto na adesão quanto na continuidade da prática (Vallerand & Losier, 1999). É um dos fatores que determinam o comportamento humano, assim como as necessidades psicológicas individuais (amor, segurança, autoestima e realização pessoal), os objetivos pessoais, o ambiente e as influências externas ao indivíduo, como é o caso do apoio social e parental, necessidade de autovalorização e de conquista material (Decharms & Muir, 1978).

Dentre os diferentes apoios teóricos presentes na literatura para compreender o papel da motivação nas práticas esportivas, destaca-se a teoria da autodeterminação (TAD), a qual se ocupa em compreender o fenômeno da motivação nas perspectivas da motivação autônoma e controlada. A autonomia diz respeito à volição e possibilidade de escolha no agir de um indivíduo, estreitamente relacionada com a motivação intrínseca. A motivação controlada é regulada por fontes externas ao indivíduo, isto é, a adesão e manutenção do comportamento são contingenciadas pela aprovação social ou por possíveis recompensas, portanto extrinsecamente determinada. A teoria da autodeterminação propõe um contínuo que tem um de seus polos na desmotivação, caracterizada pela total carência de autodeterminação; perpassa a motivação extrínseca (caracterizada por tipos, determinantes de menor e maior autonomia e autodeterminação motivacional); enquanto no outro polo a motivação intrínseca inerente à autonomia e às razões internas, determinantes de elevado grau de autodeterminação (Glynn et al., 2005). Nesse sentido, a teoria identifica três domínios distintos: motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação.

A motivação intrínseca está diretamente relacionada ao prazer pessoal, ao desejo, interesse e à vontade pelo

aprendizado (Deci et al., 1991). Por outro lado, a motivação extrínseca está relacionada com fatores externos que estão presentes no ambiente em que o indivíduo se encontra e que por sua vez podem não representar a vontade dele, mas o influenciam a comportar-se de determinada forma, como é o caso das ações movidas por recompensas, por culpa, pressão interna e aprovação social (Niemic & Ryan, 2009). A motivação extrínseca pode assumir maior grau de autonomia e autodeterminação quanto mais os reguladores externos se mostrem coerentes com os valores e as metas pessoais introjetadas pelo indivíduo (Deci et al., 1991; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). A ausência da motivação, por sua vez, seja ela intrínseca ou extrínseca, é conhecida como desmotivação e tem como principal característica a indecisão e o desinteresse (Ryan & Deci, 2000).

É coerente ponderar que os fatores determinantes da prática do judô podem ser diversos, dentre os quais a presença de judocas na família, a influência dos amigos e pais, a influência da mídia, a busca por graduações maiores no esporte (troca de faixas), *status* social, melhoria na composição corporal, saúde, entre outros. Também é possível considerar que a relevância desses fatores difira em função da fase da vida dos indivíduos. Entretanto, foram encontrados poucos estudos (Gillet et al., 2010; Vertonghen et al., 2014) que investigaram aspectos motivacionais na prática do judô em geral, assim como ressaltassem aspectos comparativos do perfil motivacional conforme o estágio de desenvolvimento de indivíduos praticantes da modalidade. Em estudo desenvolvido com atletas jovens de elite, fundamentado na teoria de orientação às metas, no intuito de examinar os aspectos motivacionais que diferenciam praticantes de judô que persistiram na sua formação de elite e aqueles que desistiram, observou-se que entre os judocas desistentes a motivação voltada para o ego foi maior do que aquela orientada para a tarefa. Considerando as restrições evidências científicas e a relevância de compreender a motivação no âmbito das práticas esportivas, e em especial no judô, o objetivo desta pesquisa foi investigar os principais fatores que motivam à prática do judô em praticantes do sexo masculino, bem como investigar se tais fatores motivacionais diferem em relação à idade.

## Métodos

### Amostra

Estudo transversal, em uma amostra conveniente de judocas do sexo masculino que foi captada em um centro de treinamento na Zona Oeste do Rio de Janeiro, em dois eventos: o primeiro em um módulo de faixas pretas (curso teórico/prático que é parte do processo para a aquisição da faixa preta); o segundo em uma competição regional de judô que contou com a participação de praticantes de diferentes níveis de desempenho. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: (1) praticar ininterruptamente a atividade nos últimos seis meses; (2) ter graduação de faixa amarela ou superior; (3) ter participado de pelo menos uma competição regional no último ano; (4) ter 18 anos ou mais. Foram excluídos os participantes que apresentaram questionários incompletos ou com respostas inconsistentes. Assim, a amostra foi composta por 110 participantes,

com média de 30,9 anos (SD = 11,5), e 80% praticantes de judô havia no mínimo cinco anos. Considerando a graduação dos participantes, verificaram-se os seguintes percentuais: faixa amarela 0,9%, faixa laranja 0,9%, faixa verde 3,6%, faixa roxa 3,6%, faixa marrom 63,6%, e faixa preta 27,3%, evidenciou-se a maior proporção em graduações mais elevadas. Em relação aos aspectos demográficos, 70% tinham ensino médio ou grau superior e 40% eram casados ou coabitavam.

Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade em que foi desenvolvido.

### Procedimento

Primeiramente, foi feito um estudo-piloto com indivíduos de uma academia para verificar potenciais problemas na condução do estudo. *A posteriori* foi feita a coleta de dados por meio da aplicação de um questionário fechado, por pesquisadores previamente treinados. O preenchimento se deu preferencialmente antes da efetiva participação do indivíduo em um dos eventos. Alternativamente, também poderia ser feito em momento julgado oportuno pelo participante. O questionário abarcou questões relativas aos aspectos sociodemográficos, motivacionais e questões adicionais específicas acerca da prática do judô. O tempo médio de preenchimento do questionário foi de 20 minutos.

### Instrumento

Para mensurar a motivação foi usado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (Impraf-54). O instrumento validado (Balbinotti & Barbosa, 2008) se propõe a avaliar seis dimensões da motivação para a prática de atividade física. Para todas as dimensões, o coeficiente alpha de Cronbach foi superior a 0,82, mostrando que o instrumento tem boa confiabilidade. As dimensões da motivação avaliadas pelo instrumento são: controle de estresse ( $\alpha = 0,89$ ), saúde ( $\alpha = 0,87$ ), sociabilidade ( $\alpha = 0,94$ ), competitividade ( $\alpha = 0,94$ ), estética ( $\alpha = 0,91$ ) e prazer ( $\alpha = 0,82$ ). O Impraf-54 é uma escala do tipo Likert, graduada em 5 pontos, de 54 itens agrupados em nove blocos, seis itens por bloco. Cada dimensão pode acumular um valor mínimo de 8 pontos e um valor máximo de 40 pontos. O nono bloco corresponde a uma escala de verificação, que possibilita identificar questionários inconsistentes.

### Covariável

A fim de investigar o papel da idade nos níveis motivacionais das diferentes dimensões, a média de idade dos participantes foi usada como ponto de corte para criação de duas faixas etárias: a primeira composta por indivíduos com menos de 30,9 anos; e a segunda com indivíduos com mais de 30,9 anos. A composição por grupos por idade ficou assim dimensionada: 54,5% da amostra composta por indivíduos de 18 ~ 29 anos e 45,5% por indivíduos de 31 ~ 62 anos.

## Análises de dados

Os dados foram analisados mediante a estatística descritiva (média, desvio-padrão, frequência das variáveis, valores mínimo e máximo) e estatística inferencial. A fim de avaliar os pressupostos para o uso de testes paramétricos, a normalidade da distribuição dos dados da escala de motivação foi investigada por meio do teste de Shapiro-Wilk, enquanto que a homocedasticidade foi investigada por meio do teste de Fligner-Killeen. Considerando que os testes indicaram que os pressupostos para o uso da estatística paramétrica estariam potencialmente violados, optou-se pelo uso da estatística não paramétrica por meio dos testes de Kruskal-Wallis e de Mann-Whitney. Adicionalmente, para as comparações múltiplas foi usado o *post hoc* de Bonferroni. Os dados foram analisados separadamente por grupos de idade ( $\leq 29$  anos e  $\geq 30$  anos) e para a amostra em geral. Todos os cálculos foram feitos no *software* R, versão 3.1.1, adotando-se um nível de significância estatística de 5%.

## Resultados

Tendo em conta a generalidade da amostra, as dimensões motivacionais à prática do judô apresentam-se na seguinte ordem decrescente: prazer, saúde, sociabilidade, controle do estresse, estética e competitividade (tabela 1). Em relação aos resultados inferenciais, ao comparar todas as dimensões de motivação por meio do teste de Kruskal Wallis, foi identificada diferença significativa ( $\chi^2 = 150.9911$ ,  $p < 0,001$ ). Adicionalmente, o teste *post hoc* de Bonferroni identificou diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) em várias comparações pareadas. Nesse sentido, a dimensão da competitividade, a qual alcançou o menor valor médio dentre as dimensões, mostrou-se significativamente ( $p < 0,05$ ) distinta das dimensões saúde, prazer, estética e sociabilidade (figura 1).

Ao analisar as dimensões de motivação em relação às faixas etárias ( $\leq 29$  anos e  $\geq 30$  anos) foram encontradas diferenças significativas ( $p < 0,01$ ) em todas as dimensões, conforme pode ser observado na figura 2. A dimensão na qual a diferença se mostrou mais evidente foi a competitividade. Nessa dimensão o grupo de adultos jovens alcançou

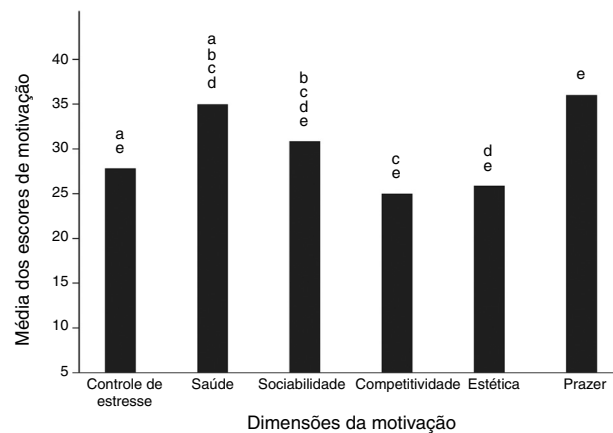
**Tabela 1** Características das variáveis contínuas da amostra

Variáveis	n = 110			
	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Idade <sup>a</sup>	30,9	11,5	18	62
Controle do estresse <sup>b</sup>	27,6	9,0	8	40
Saúde <sup>b</sup>	34,5	5,9	15	40
Sociabilidade <sup>b</sup>	30,6	7,5	8	40
Competitividade <sup>b</sup>	24,7	9,9	8	40
Estética <sup>b</sup>	25,7	8,9	8	40
Prazer <sup>b</sup>	35,7	5,4	16	40

N: Número de participantes.

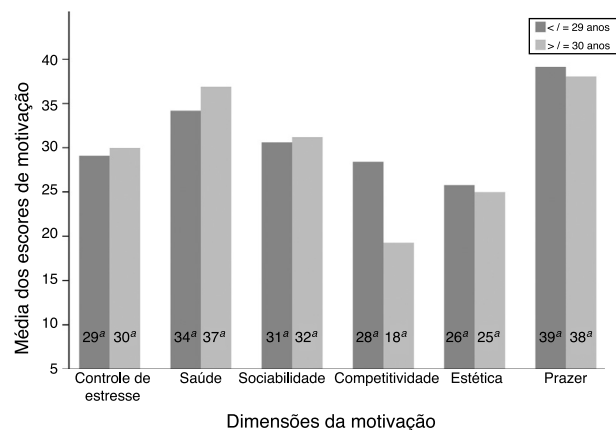
<sup>a</sup> Em anos.

<sup>b</sup> Dimensões da motivação.



**Figura 1** Comparação dos valores médios das dimensões motivacionais.

a: Diferença significativa ( $p < 0,001$ ) entre a dimensão saúde com a dimensão controle de estresse. b: Diferença significativa ( $p < 0,001$ ) entre a dimensão sociabilidade com a dimensão da saúde. c: Diferença significativa ( $p < 0,001$ ) entre a dimensão competitividade com as dimensões saúde e sociabilidade. d: Diferença significativa entre a dimensão estética com as dimensões saúde ( $p < 0,001$ ) e sociabilidade ( $p < 0,05$ ). e: Diferença significativa ( $p < 0,001$ ) entre a dimensão prazer e as dimensões sociabilidade, competitividade e estética.



**Figura 2** Comparação dos valores médios das dimensões motivacionais de acordo com a faixa etária. Todas as dimensões apresentaram diferenças significativas para  $p < 0,05$  no concerne à comparação entre as faixas etárias.

<sup>a</sup>Valores médios dos escores de motivação.

valor médio do escore significativamente ( $p < 0,01$ ) superior aos dos adultos mais velhos.

## Discussão

O objetivo da presente abordagem foi investigar os principais fatores motivadores da prática do judô em homens adultos nesse esporte, assim como detectar potenciais diferenças entre esses fatores no que concerne à idade. Os valores médios elevados na grande maioria das dimensões da motivação e as diferenças encontradas entre dimensões denotam a multidimensionalidade dos fatores motivacionais à prática do judô. As diferenças encontradas entre as

dimensões motivacionais se assemelham aos resultados de um estudo feito com praticantes de taekwondo que usou o mesmo instrumento do presente estudo (Sampedro et al., 2014). Entretanto, algumas diferenças também foram encontradas quando comparadas as dimensões prazer vs. sociabilidade; sociabilidade vs. estética; competitividade vs. estética, que naquele estudo não se diferenciaram significativamente; e em prazer vs. controle de estresse; sociabilidade vs. controle de estresse, que, ao contrário deste estudo, se mostraram diferentes de modo significativo na pesquisa supracitada. Além disso, o fato de os resultados indicarem que todas as dimensões se distinguiram significativamente em relação às duas faixas etárias de indivíduos demonstra que a idade assume papel importante nos fatores motivacionais.

As dimensões prazer, saúde e sociabilidade, nessa ordem, que apresentaram os maiores escores, mostraram-se primordiais entre os motivos determinantes para a prática do judô pelos homens investigados. Embora os contextos de prática e os objetivos pessoais sejam determinantes na definição de aspectos motivacionais, essas dimensões parecem representar alguma estabilidade para a motivação de indivíduos à prática de atividade física. A literatura mostra que esses fatores foram apontados por indivíduos de diferentes faixas etárias (adolescentes, adultos jovens e maduros e idosos) e em diversos contextos de prática (academia, futebol, basquete, ginástica) como elementos basais para o envolvimento com a atividade física (Vlachopoulos et al., 2000; Balbinotti et al., 2009; Meurer et al., 2012). Outro aspecto positivo se caracteriza pelo fato de essas dimensões representarem níveis desejados de motivação autônoma sob a perspectiva da autodeterminação (Balbinotti & Barbosa, 2008; Sampedro et al., 2014), na medida em que o prazer, a saúde e a sociabilidade se classificam como intrínseca, regulada de forma identificada (como também pode ser intrínseca) e regulada de forma interiorizada, respectivamente. Ratificando os resultados encontrados, Massa et al. (2010) afirmam que o sucesso no esporte e a adesão de judocas ao treino em longo prazo dependem do prazer e de fatores como comprometimento pessoal, apoio familiar e saúde mental, portanto psicossociais. A saúde está associada com os benefícios que a atividade física exerce nas dimensões física e mental, como o bem-estar, a prevenção de doenças, a manutenção da saúde e a qualidade de vida (Alves et al., 2005; Silva et al., 2010).

A prevalência desses fatores incita o início e manutenção da prática de atividade física, tanto de caráter desportivo quanto habitual, voltada para a manutenção orgânica. A motivação intrínseca é a forma mais autônoma da motivação e gera no indivíduo comprometimento e aprendizado (Deci & Ryan, 2012). Uma motivação mais autodeterminada está relacionada com interesse, prazer, concentração e rendimento.

Surpreendeu a competitividade aparecer como o último fator apontado pelos praticantes, na medida em que no judô a competição se faz presente como parte do processo de aprendizado e evolução como ferramenta para o aprimoramento físico e moral de seus praticantes. Alguns estudos anteriores (Balbinotti & Capozzoli, 2008; Balbinotti et al., 2011) evidenciaram diferença significativa na dimensão competitividade no que concerne ao sexo, com os praticantes de atividades esportivas do sexo masculino se

mostrando mais motivados pelo aspecto competitivo. Entretanto, o fato de nossa amostra ter sido constituída por praticantes, em sua grande maioria, de graduações altas não garante a adesão à prática de alto desempenho cujos praticantes teriam, teoricamente, a competição como um dos principais fatores de motivação.

O fator estético está comumente associado a atividades de academia. É uma motivação de origem extrínseca que se caracteriza pelo indivíduo que procura na atividade física uma forma de modelar seu corpo de acordo com padrões culturais da sociedade (Balbinotti et al., 2011). Nesses estudos, a dimensão estética se mostra mais significativa para praticantes de atividade física do sexo feminino. Kilpatrick et al. (2005) evidenciaram que um dos motivos dos jovens para a prática de atividades esportivas foi a competição e um dos motivos para a prática de atividades não esportivas, relacionadas ao ganho de força e a manutenção do peso corporal, foi a aparência física, sugerindo que atividades esportivas estivessem mais relacionadas à motivação intrínseca e que o envolvimento com exercícios de força e resistência estivessem relacionados com motivos extrínsecos (Kathrins & Turbow, 2010).

Quando comparados os grupos de idade, a competitividade foi a dimensão que mais se distinguiu entre os grupos etários. Nota-se que o fator competitivo foi muito mais importante para o grupo de jovens adultos ( $\leq 30$  anos) do que para o grupo de adultos mais velhos ( $\geq 30,9$  anos), permitindo interpretar que os elementos motivacionais extrínsecos afetam em maior medida os praticantes mais jovens. Assim, é plausível afirmar que nesse grupo de praticantes o desejo de vitória, de notoriedade, de retorno financeiro e por premiações se constitui em fatores que os movem à prática do judô. Dessa forma, configurou-se neste estudo que a competitividade, a vontade de vencer adversários, de adquirir visibilidade apresentam um caráter desenvolvimental, pois embora tenha se mostrado como dimensão significativa para homens jovens, tendeu a diminuir com a idade dos praticantes (Balbinotti & Capozzoli, 2008). Observa-se que para o grupo de adultos mais velhos ( $\geq 30$  anos) a dimensão mais motivadora foi a saúde, possivelmente por estar diretamente relacionada à qualidade de vida e ao abandono do sedentarismo. O envelhecimento é um processo progressivo que culmina em declínio da habilidade motora, cognitiva, fisiológica, imunológica, perda de força, perda de massa muscular, perda de massa óssea e afastamento social (Jornitz, 2015). A atividade física funciona como um mecanismo de prevenção e tratamento para algumas enfermidades ocasionadas pelo sedentarismo e pelo processo natural de envelhecimento e promove em seus praticantes uma melhor qualidade de vida (Schattin et al., 2016). Essas razões podem explicar a maior valorização da dimensão saúde pelo grupo de adultos experientes em relação ao grupo de adultos jovens.

A dimensão motivacional sociabilidade foi outro fator que diferenciou os dois grupos de idade, a qual se mostrou mais relevante dentre os adultos mais velhos. Essa dimensão diz respeito à vontade do indivíduo de interagir com pares sociais, de conhecer pessoas, de fazer parte de um grupo que compartilhe as mesmas ideias e de se sentir aceito e querido. Atividades esportivas possibilitam interação social (Eime et al., 2013). Portanto, a sociabilidade está relacionada com a afiliação (parentesco) na condição de uma



necessidade psicológica básica, conforme ratifica a teoria da autodeterminação, e se mostra fundamental para a autodeterminação por estar diretamente relacionada com a motivação intrínseca. Os aspectos sociais são determinantes para a automotivação e para a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Fatores presentes no ambiente social que contemplem as necessidades psicológicas básicas facilitam a motivação intrínseca e são de suma importância para a saúde mental (Van Dyck et al., 2015). A sociabilidade está relacionada à adesão de jovens no esporte devido à atividade esportiva proporcionar condições e contextos que promovem o suprimento dessa necessidade (Meurer et al., 2012). No que diz respeito ao grupo de adultos experientes, o fator social é um importante promotor da autoestima (Park & Maner, 2009). Sabe-se que perdas fisiológicas, de afiliação e/ou da sociabilidade ocorrem com o envelhecimento, por isso é importante para esse grupo de indivíduos, na medida em que promove a autoestima e o autoconceito. Sabe-se que as artes marciais promovem a sensação de autoestima e bem-estar devido aos seus aspectos de meditação, disciplina e de educação com o próximo. A sua prática possibilita o aprendizado de novas habilidades e de convívio social se torna uma opção para aqueles que buscam praticar uma atividade física (Oliveira et al., 2014).

É coerente ponderar o fato de o estudo usar uma amostra de conveniência ao invés de uma amostra probabilística. Tal escolha configura-se como uma limitação, uma vez que dificulta a extrapolação dos seus resultados para praticantes que estejam fora do perfil da amostra do presente estudo. Por outro lado, o fato de essa amostra ter perfil bastante comum de praticantes adultos de judô pode ter minimizado, pelo menos em parte, essa limitação.

## Conclusão

O presente estudo teve por objetivo comparar os níveis de motivação em suas diferentes dimensões e em duas faixas etárias de adultos praticantes de judô. Tais comparações permitiram evidenciar, de acordo com a teoria da autodeterminação, quais foram os elementos mais motivadores e os menos motivadores para praticantes adultos de judô do sexo masculino. Ao comparar as diferentes dimensões da motivação pôde-se observar que as dimensões mais motivadoras no esporte em questão foram prazer, saúde e sociabilidade. Essas dimensões estão relacionadas à motivação intrínseca, o tipo mais autodeterminado de motivação e que fomenta o interesse e o desempenho. Assim, constatou-se que as dimensões motivacionais que orientam a prática do judô nesse grupo são de origem intrínseca. Além disso, pode-se afirmar também que o judô é um esporte de características filosóficas e educativas que consegue despertar em seus praticantes o prazer, o comprometimento e o aprendizado. É importante ressaltar que a motivação é um fator individual e que muda quando analisada em diferentes grupos de idade, sexo e prática esportiva. Nossos achados podem contribuir para a elaboração de estratégias que busquem iniciar ou manter os indivíduos ativos regularmente no judô e assim proporcionar-lhes o bem estar físico e psicológico por meio de um estilo de vida mais saudável. Para melhor compreender o papel da motivação na prática do judô, sugere-se que

em estudos futuros sejam analisadas amostras maiores, de ambos os sexos, com largo espectro de idade e diferentes níveis de experiência na prática.

## Financiamento

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (Faperj).

## Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## Referências

- Alkhatani S, Elkilany A, Alhariri M. Association between sedentary and physical activity patterns and risk factors of metabolic syndrome in Saudi men: A cross-sectional study. *BMC Public Health* 2015;15:1234, Disponível em: <[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4676877/pdf/12889\\_2015\\_Article\\_2578.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4676877/pdf/12889_2015_Article_2578.pdf)> . Acesso em: 20 jan. 2016.
- Alves JGB, et al. *Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói 2005;11(5):291–4, set./out.
- Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do Imprafe-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. *Psico-USF, Itatiba* 2008;13(1):1–12, jan./jun.
- Balbinotti MAA, et al. *Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório*. Estudos de Psicologia, Natal 2011;16(1):99–106, jan./abr.
- Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. *Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Niterói 2008;22(1):63–80, jan./mar.
- Balbinotti MAA, Saldanha RP, Balbinotti CA. *Dimensões motivacionais de basquetebolistas infante juvenis: Um estudo segundo o sexo*. Motriz, Rio Claro 2009;15(2):318–29, abr./jun.
- Bru gnara L, et al. Low physical activity and its association with diabetes and other cardiovascular risk factors: a nationwide population-based study. *PLoS One* 2016;11(8):e0160959, Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4988632/pdf/pone.0160959.pdf>>. Acesso em: 05 jan. 2017.
- Bu B, et al. *Effects of martial arts on health status: a systematic review*. Journal of Evidence-Based Medicine. Chengdu 2010;3(4):205–19.
- De Meester A, et al. *Identifying profiles of actual and perceived motor competence among adolescents: associations with motivation, physical activity, and sports participation*. Journal of Sports Sciences 2016;34(21):2027–37.
- Decharms R, Muir MS. *Motivation: social approaches*. Annual Review of Psychology 1978;29:91–113.
- Deci EL, Ryan RM. *The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry 2000;11(4):227–68, out.
- Deci EL, Ryan RM. *Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: a few comments*. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012;9:24, Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312850/pdf/1479-5868-9-24.pdf>>. Acesso em: 15 jul. 2015.
- Deci EL, et al. *Motivation and education: the self-determination perspective*. Educational Psychologist 1991;26(3-4):325–46, jun.
- Dore I, et al. *Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth*. Preventive Medicine 2016;91:344–50, out.

- Eime RM, et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013;10:98, Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3751802/pdf/1479-5868-10-98.pdf> >. Acesso em: 20 jan. 2016.
- Gillet N, et al. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2010;11(2):155-61.
- Gleser JM, et al. Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study. *Perceptual and Motor Skills* 1992;74(3):915-25, Pt 1, Jun.
- Glynn SM, Aultman LP, Owens AM. Motivation to learn in general education programs. *The Journal of General Education* 2005;54(2-3):150-70, abr./set.
- Hegde SM, Solomon SD. Influence of physical activity on hypertension and cardiac structure and function. *Current Hypertension Reports* 2015;17(10):77, out.
- Jornitz MW. A review of the aging process and facilities topic. *PDA Journal Pharmaceutical Science and Technology* 2015;69(4):553-6, jul./aug.
- Kathrins BP, Turbow DJ. Motivation of fitness center participants toward resistance training. *The Journal of Strength and Conditioning Research* 2010;24(9):2483-90, set.
- Keegan R, et al. Auditing the socio-environmental determinants of motivation towards physical activity or sedentariness in work-aged adults: a qualitative study. *BMC Public Health* 2016;16:438, Disponível em: < [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880852/pdf/12889\\_2016\\_Article\\_3098.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880852/pdf/12889_2016_Article_3098.pdf) >. Acesso em: 20 jan. 2016.
- Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health* 2005;54(2):87-94.
- Lee O, et al. Associations between physical activity and obesity defined by waist-to-height ratio and body mass index in the Korean population. *PLoS One* 2016;11(7):e0158245, Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4957820/pdf/pone.0158245.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2016.
- Massa M, Uezu R, Bohme MTS. Judocas olímpicos brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo 2010;24(4):471-81, out./dez.
- Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas 2012;16(1):18-24, jan./mar.
- Mielke GI, et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília 2015;24(2):277-86, abr./jun.
- Niemiec CP, Ryan RM. Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education* 2009;7(2):133-44.
- Oliveira AJ, et al. Gender differences in social support and leisure-time physical activity. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo 2014;48(4):602-12, Aug.
- Park LE, Maner JK. Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology* 2009;96(1):203-17.
- Pucci GC, et al. Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo 2012;46(1):166-79.
- Rogers CC. Judo: a sport fit for everybody? *The Physician and Sportsmedicine* 1986;14(4):170-5.
- Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. Washington 2000;55(1):68, jan.
- SA MM, et al. Accessibility of sports facilities for persons with reduced mobility and assessment of their motivation for practice. *Work*, Boston 2012;41(Suppl 1):2017-23.
- Sampedro LBR, et al. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo. *Pensar a Prática*. Goiânia 2014;17(1):19-32, jan./mar.
- Schattin A, et al. Effects of physical exercise combined with nutritional supplements on aging brain related structures and functions: a systematic review. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2016;8:161.
- Silva RS, et al. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro 2010;15(1):115-20, jan./fev.
- Tran A, et al. Motivation for sports participation among high- and middle school students: a mixed-methods analysis. *Medicine and Science Sports and Exercise* 2016;48(5 Suppl 1):47, Mai.
- Vallerand RJ, Losier GF. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 1999;11(1):142-69, mar.
- Van Dyck D, et al. Relationship of the perceived social and physical environment with mental health-related quality of life in middle-aged and older adults: mediating effects of physical activity. *PLoS One* 2015;10(3):e0120475, Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4370752/pdf/pone.0120475.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2016.
- Vertonghen J, Theeboom M, Pieter W. Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and Motor Skills*, USA 2014;118(1):41-61.
- Vlachopoulos SP, Karageorghis CI, Terry PC. Motivation profiles in sport: a self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, USA 2000;71(4):387-97, dez.