

## **Aspectos motivacionais para a prática do Jiu-Jitsu brasileiro e o kickboxing em indivíduos do sexo masculino**

### **Motivational aspects of male brazilian Jiu-Jitsu and kickboxing practitioners**

DOI:10.34119/bjhrv4n3-202

Recebimento dos originais: 05/05/2021

Aceitação para publicação: 07/06/2021

#### **Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte**

Pesquisador

Profissional de Educação Física

Mestrando em Medicina (Ciências da Saúde)

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).

Av. Fernando Corrêa da Costa, 2367, Bairro Boa Esperança. CEP 78060-900. Mato Grosso, Brasil

E-mail: jonatas00013@hotmail.com

#### **Camila Pasa**

Pesquisadora

Mestra em Ciência Animal

Doutora em Medicina (Ciência da Saúde)

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).

Av. Fernando Corrêa da Costa, 2367, Bairro Boa Esperança. CEP 78060-900. Mato Grosso, Brasil

E-mail: pasa\_camila@hotmail.com

#### **Michelle Jalousie Kommers**

Fisioterapeuta

Professora/Pesquisadora

Mestra em Educação Física

Doutoranda em Medicina (Ciência da Saúde)

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Av. Fernando Corrêa da Costa, 2367, Bairro Boa Esperança. CEP 78060-900. Mato Grosso, Brasil

E-mail: michellekommers@hotmail.com

#### **Almir de França Ferraz**

Pesquisador

Doutor em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (USJT)

Professor da Faculdade de Tecnologia do Ipê - FAIPE-MT

AVENIDA DAS FLORES, Nº 75, JARDIM CUIABA, Cuiabá - MT. Mato Grosso, Brasil

E-mail: ferraz7777@gmail.com

**Waléria Christiane Rezende Fett**

Professora Lotada Faculdade de Educação Física  
Orientadora de Mestrado em Ciências Aplicadas a Atenção Hospitalar (HJM)  
Rua 8, 469 Boa Esperança, Cuiabá-MT, 78.068-765, Brasil  
E-mail: waleriafett@gmail.com

**Ruberlei Godinho de Oliveira**

Professor/Pesquisador  
Pós Doutor em Educação Física  
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)  
Av. Fernando Corrêa da Costa, 2367, Bairro Boa Esperança. CEP 78060-900. Mato Grosso, Brasil  
E-mail: ruberlei\_godinho@hotmail.com

**Carlos Alexandre Fett**

Professor Lotado Faculdade de Educação Física  
Orientador de Mestrado e Doutorado em Medicina (Ciências da Saúde)  
Orientador de Mestrado em Inovação Tecnológica PROFNIT  
Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)  
E-mail: fettcarlos@gmail.com

**RESUMO**

O Jiu-Jitsu Brasileiro e o Kickboxing são modalidades esportivas de combate mundialmente conhecidas e amplamente praticadas. O presente estudo teve como objetivo analisar e comparar os motivos que levam indivíduos do sexo masculino à prática destes esportes. Participaram do estudo cinquenta voluntários do sexo masculino entre dezenove e cinquenta e quatro anos de idade, sendo vinte e seis praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro e vinte e quatro praticantes de Kickboxing. O instrumento utilizado foi o Inventário à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-126), aplicado aos participantes em formato online. As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software SPSS® versão 22. Utilizou-se o “teste t de Student” para as amostras independentes e os resultados estão expressos em média±DP com nível de significância de 5%. Das dimensões motivacionais apenas para a dimensão do prazer o Jiu- Jitsu Brasileiro foi significativamente mais alto ( $p < 0,05$ ) que o Kickboxing ( $38,81 \pm 6,67$  e  $35,30 \pm 4,56$  respectivamente). Ambos os grupos tem motivações similares para a sua prática, sendo que a dimensão prazer é mais relevante para o Jiu-Jitsu Brasileiro, provavelmente devido à socialização que se caracteriza por uma roda de conversas no início e no fim do treino.

**Palavras-chave:** Motivos, Psicologia do Esporte, Artes Marciais, Esportes de Combate. Motivação.

**ABSTRACT**

The Brazilian Jiu-Jitsu and Kickboxing are combat sports that are practiced worldwide. The present study aimed to analyze and compare the reasons that lead the male to practice these sports. Fifty male volunteers between the ages of nineteen and fifty-four participated in the study, twenty-six Brazilian Jiu-Jitsu practitioners and twenty-four Kickboxing practitioners. The instrument used to assess the motivational dimensions associated with

regular physical activity was the Inventory of Regular Physical Activities (IMPRAF-126), applied to participants online. Statistical analyses were performed using SPSS® software version 22. Use the “Student's t test” for independents and the results are expressed as mean  $\pm$  SD with a significance level of 5%. Of the variables stress control, health, sociability, deviations and aesthetics, there was no difference between the groups ( $p > 0.05$ ). Only for the pleasure dimension, Brazilian Jiu-Jitsu was significantly higher ( $p < 0.05$ ) than Kickboxing ( $38.81 \pm 6.67$  and  $35.30 \pm 4.56$  respectively). Both groups have similar motivations for their practice, and an intrinsic dimension of pleasure is more relevant to Brazilian Jiu-Jitsu, probably due to the socialization that stands out in a conversation circle at the beginning and at the end of training.

**Keywords: Reasons. Sport Psychology. Martial arts. Combat Sports. Motivation**

## 1 INTRODUÇÃO

Os esportes de combate têm crescido muito em popularidade, números de praticantes no mundo (Jensen et al., 2017) e entre suas diversas modalidades, o Jiu-Jitsu Brasileiro e o Kickboxing, que são mundialmente conhecidas e amplamente praticadas (Lystad, 2015; Aires et al., 2020). Esses esportes podem ser praticados tanto para fins competitivos quanto para a obtenção da saúde (Da Silva Duarte et al., 2021). No Brasil, o Jiu-Jitsu Brasileiro foi a 14ª modalidade esportiva mais praticada (Brasil, 2013) e estima-se que duzentos mil indivíduos praticam Kickboxing (Confederação Brasileira de Kickboxing [CBKB], 2020).. Nesse contexto, para que esses indivíduos busquem e permaneçam na prática esportiva, estes terão que encontrar razões que os motivem (Oliveira et al., 2013).

Na psicologia do esporte a motivação é a variável psicológica mais estudada nos últimos anos (Da Cunha Voser et al., 2016), sendo definida como comportamento essencial para iniciar, sustentar e determinar o esforço no esporte (Sheehan, Herring & Campbell, 2018). A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (Samulski, 2002). A motivação intrínseca é a realização da prática esportiva por satisfação e prazer, em relação a extrínseca é a busca determinada por recompensas externas como competições, ganhar dinheiro, reconhecimento ou medalhas (Sheehan, Herring & Campbell, 2018).

Uma pesquisa recente analisou os motivos de vinte e oito homens e onze mulheres para a prática regular do Jiu-Jitsu Brasileiro, e os fatores predominantes foram a saúde, seguida do prazer (Aires et al., 2020). Outro estudo analisou os motivos que levaram dezoito adolescentes à prática da Capoeira e os autores concluíram que as dimensões

motivacionais predominantes foram a saúde, seguida da amizade e lazer (Paim & Pereira, 2004). Recentemente, as dimensões mais motivadoras para o Judô foram o prazer, seguido da saúde e da sociabilidade em pesquisa (Oliveira et al., 2018).

De acordo com pesquisas realizadas, não há evidência na literatura de estudo com análises motivacionais e comparativas à prática do Jiu-Jitsu Brasileiro e a do Kickboxing. Diante do pressuposto, o objetivo do presente estudo foi analisar e comparar os motivos que levam indivíduos do sexo masculino a prática regular dessas práticas esportivas.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

### Tipo e local do estudo

Trata-se de um estudo do tipo transversal, com praticantes de esportes de combate do Jiu-Jitsu Brasileiro e Kickboxing, aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT – nº 3.102.414) e conduzido pelo Núcleo de Pesquisa do Time de Investigação Metabólica, Esportes e Saúde desta instituição (NP-TIMES UFMT).

### Amostra

Participaram do estudo cinquenta voluntários do sexo masculino, sendo vinte e seis praticantes do Jiu-Jitsu Brasileiro e vinte e quatro praticantes de Kickboxing com idade entre dezenove a cinquenta e quatro anos, matriculados em academias localizada na cidade de Cuiabá no Estado do Mato Grosso e do Programa Lutar do NP-TIMES-UFMT. Após a autorização dos proprietários das academias e do coordenador do programa, os alunos foram convidados a participar do estudo e, no caso de aceite, foram esclarecidos os procedimentos e o objetivo do presente estudo. Em seguida os participantes assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE), e posteriormente encaminhado via plataforma online o Inventário à Prática Regular de Atividades Físicas IMPRAF-126 para que os mesmos respondessem. O critério de inclusão foi obtido pelo período de prática de lutas acima de três meses e foram excluídos alunos com menos 75% de frequência no último mês. Os dados foram coletados em outubro de 2019.

### Instrumento

O IMPRAF-126 (Barbosa, 2006) refere-se a um instrumento de 54 itens agrupados que avalia seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e

prazer. As respostas aos itens do IMPRAF-126 foram informadas conforme a escala de Likert, bidirecional, graduada em 5 pontos, partindo do “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).

### Análise estatística

A normalidade dos dados dos grupos foi realizada com teste de Kolmogorov-Smirnov sendo constatada a homogeneidade dos dados. Por ocasião disso, as variáveis de características contínuas foram registradas pelos valores de média e desvio padrão; as comparações das médias das motivações entre os grupos de lutadores masculinos, aplicou-se o “teste t de Student” para as amostras independentes dos constructos motivacionais de atletas. A comparação dos valores dos domínios da motivação para a prática de atividade física entre grupos do Jiu-Jitsu Brasileiro e Kickboxing foi feita pelo teste “ANOVA one way”, destarte ao teste de homogeneidade dos dados, incluindo o teste post hoc de Tukey e Bonferroni. Foi estabelecido o nível de significância  $p < 0,05$  e para o tratamento estatística foi utilizado o software SPSS versão 25.

### 3 RESULTADOS

A amostra é caracterizada por indivíduos do sexo masculino, com média de idade semelhante para ambos os grupos, sendo 31 anos para o grupo Jiu-Jitsu Brasileiro e 29 anos para o grupo Kickboxing. O número de praticantes de cada grupo foi composto por 26 e 24 pessoas, respectivamente (Tabela 1)

Tabela 1  
Caracterização da amostra

Grupos	n	Sexo	Idade
Jiu-Jitsu Brasileiro	26	Masculino	31,30 $\pm$ 9,75
Kickboxing	24	Masculino	29,12 $\pm$ 7,37

Nota. n = número de indivíduos; Idade: Média  $\pm$  DP

Os atletas do Jiu-Jitsu Brasileiro tiveram significativamente uma nota mais alta para o prazer ( $p = 0,05$ ) e os outros aspectos motivacionais como controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade e estética não diferiram entre os grupos ( $p > 0,05$ ) (Tabela 2).

Tabela 2

**Comparação das médias de idade e aspectos motivacionais de praticantes do Jiu-jitsu Brasileiro e o Kickboxing.**

Idade e aspectos motivacionais	Esporte	n	Média	Desvio Padrão	p	t	Diferença média	IC 95% Inferior	Superior
Idade	Jiu-jitsu	26	31,31	9,75	0,24	0,89	2,18	-2,76	7,13
	Kickboxing	24	29,13	7,37					
Controle estresse	Jiu-jitsu	26	35,00	6,13	0,20	1,42	2,92	-1,20	7,03
	Kickboxing	24	32,08	8,27					
Saúde	Jiu-jitsu	26	37,23	6,67	0,89	0,17	0,31	-3,36	3,99
	Kickboxing	24	36,92	6,25					
Sociabilidade	Jiu-jitsu	26	31,62	11,35	0,55	0,68	2,07	-4,02	8,17
	Kickboxing	24	29,54	9,98					
Competitividade	Jiu-jitsu	26	26,81	10,10	0,92	1,28	3,68	-2,12	9,48
	Kickboxing	24	23,13	10,32					
Estética	Jiu-jitsu	26	28,12	9,31	0,65	-1,41	-3,67	-8,90	1,55
	Kickboxing	24	31,80	9,06					
Prazer	Jiu-jitsu	26	38,81	6,47	0,05*	2,20	3,52	0,307	6,72
	Kickboxing	24	35,30	4,56					

Nota. Os valores são descritos como diferença de média±desvio, e nível de significância (p-valor) de 5% n: número de indivíduos; \*,  $P \leq 0,05$ ; IC: índice de confiança

#### 4 DISCUSSÃO

Este é o primeiro estudo a analisar e comparar os aspectos motivacionais do Jiu-Jitsu Brasileiro e o Kickboxing. Percebe-se que o aspecto motivacional prazer foi significativamente mais alto para a prática do Jiu-Jitsu Brasileiro. Para Oliveira et al. (2018), os quais analisaram a motivação de cento e dez homens para a prática do Judô obtiveram resultado significativo para o prazer, sendo utilizado o mesmo instrumento para a análise motivacional do presente estudo. Segundo Silva e Tahara (2003), após aplicar um questionário em dezessete sujeitos praticantes do Jiu-Jitsu Brasileiro, em análise dos fatores de adesão à prática, obtiveram o resultado de que os principais fatores relacionam-se ao dinamismo que o Jiu-Jitsu Brasileiro oferece e ao prazer.

Se a primeira experiência com o esporte for prazerosa, a probabilidade de desenvolver o gosto pela prática esportiva estende-se por toda vida, sendo de responsabilidade dos professores montarem aulas interessantes e lúdicas (Balbinotti et al., 2007). De acordo com Kohoutkova, Masaryk e Reguli (2018) compreender o que causa prazer nos alunos pode auxiliar os professores a buscar um estilo de ensino adequado para a melhora na qualidade do treinamento em qualquer área da atividade física.

Outro estudo realizado com praticantes de Taekwondo de ambos os sexos demonstrou que o que os motivam para a prática da modalidade é a obtenção de saúde (Pinto & Costa, 2015). Nesse contexto, a busca de exercícios físicos por fins de saúde trata-se do interesse das pessoas pelos possíveis benefícios decorrente da atividade física como evitar doenças e viver com qualidade de vida (Barbosa, 2006). Isto é reforçado pelos nossos dados, onde ambas as modalidades tiveram a saúde como motivação importante e sem diferença entre os grupos.

A prática do Kickboxing também melhora a saúde, aumentando diversas valências físicas como força, aptidão aeróbia, potência anaeróbia, flexibilidade, velocidade e agilidade (Ouerghi et al., 2014). A prática regular do Jiu-Jitsu Brasileiro demonstrou ser benéfica a saúde física e mental, aumentando o bem-estar, alívio de tensões, força muscular, agilidade, resistência física, diminuindo a ansiedade e o estresse causado pelo trabalho e a família (Ferreira et al., 2018), determinantes que no presente estudo foi expressivo para a dimensão controle de estresse em ambos os grupos.

No estudo de Oliveira et al. (2018) ao comparar a dimensão competitividade de praticantes do Judô de diferentes idades, seus achados demonstraram escores elevados de competitividade em praticantes mais jovens. Por nossa vez, não podemos fazer esta comparação, pois os grupos eram homogêneos em idade e não foram diferentes para a variável competitividade.

A dimensão motivacional sociabilidade se mostrou relevante para os praticantes do Jiu-Jitsu Brasileiro. 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 (Barbosa, 2006). Este resultado pode ser devido a uma característica da modalidade, que é fazer rotineiramente uma roda de conversas entre seus participantes.

A dimensão da estética, diz respeito a se sentir atraentes e bonitos e veem nesta atividade física um modo de manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico (Barbosa, 2006). Todavia, em nosso estudo esta variável não diferiu entre os grupos, sendo necessários estudos futuros para aprofundar nestas diferenças entre as modalidades.

Como limitações, obteve-se um universo amostral com considerável amplitude no tempo de prática e o tamanho da amostra relativamente pequena. Por outro lado, a relevância do estudo é que os participantes são praticantes regulares das modalidades, o

que propicia a fidedignidade dos dados. Desta forma, ao menos em parte, reflete o perfil dos praticantes destas duas modalidades deluta.

## **5 CONCLUSÕES**

Os praticantes do Jiu-Jitsu Brasileiro tiveram a dimensão do prazer significativamente mais alto. Já para o Kickboxing a dimensão com nota mais alta obtida foi a saúde, embora não houvesse diferença entre os grupos. Dessa forma, ao entender os motivos que levam indivíduos a procurar estas modalidades, podem-se criar mecanismos didático-pedagógicos para que os alunos se mantenham envolvidos com a prática, buscando a manutenção e promoção da saúde, autoestima e bem-estar ao longo de sua vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela disponibilidade de bolsa. A todos os atletas voluntariados e ao graduando em educação física André Pinto de Oliveira por ajudar a passar o questionário para forma eletrônica.

## REFERÊNCIAS

- Aires, H. Pacheco, C. C. K. Gonçalves, G. H. T, Klering, R. T. Balbinotti, C. A. A. (2020) Motivação para prática do Jiu Jitsu. *Saúde (Santa Maria)*. 46(1):1–11. Consultado em <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/39967/pdf>
- Balbinotti, C. A. A. Barbosa, M. L. L. Juchem, L. Balbinotti, M. A. A. Saldanha, R. P. (2007) Motivação à Prática de Atividade Física Regular Relacionada ao Prazer em Adolescentes do Sexo Masculino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 6(2):109–114. Consultado em [https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/149\\_1501704366.pdf](https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/149_1501704366.pdf)
- Barbosa M.L.L (2006). Propriedade Métricas do Inventário de Motivação á Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande so Sul, Pais. Recuperado de <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12726>
- Brasil (2013) Ministério dos esportes. A prática de esporte no Brasil [site]. Recuperado de <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>
- Brasil (2015) Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE. Diretoria de Pesquisas [site] Recuperado de [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com\\_mediaibge/arquivos/f257c86712d3b07eb70c0913046a397e.pdf](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/f257c86712d3b07eb70c0913046a397e.pdf)
- Confederação Brasileira de Kickboxing. CBKB. (2020) Filiados [site]. Recuperado de <https://www.cbkb.com.br/site/atleta/filiados#>
- Da Cunha Voser, R. Augusto Hernandez, J. Eloi Gomes Voser, E. G. P, Arêdes Rodrigues, T. (2016) Motivação dos praticantes de Futsal universitário: um estudo descritivo. *RBFF - Revista Brasileira Futsal e Futebol*. 8(31):357– 364. Consultado em <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/492/375>
- Da Silva Duarte, J, D, R, S; Rodrigues, H, H, N, P; Cunha, M, G; De Macedo, A, F; Salinas, J, A, R; Claudino, T, X; Pasa, C; Fett, W, C . R; Fett, C, A. (2021) Dietary intake in kickboxing fighters. *Brazilian Journal of Development*. 7(4): 42409-42424. Consultado em <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28888>
- Duarte, J. D. R. S. Pasa, C. Fett, C. A. (2019). MOTIVAÇÃO E HUMOR DE PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS. *Anais da VII Semana Acadêmica da Faculdade de Educação Física e X Seminário de Socialização de Práticas de Estágio*. Cuiabá, Mato Grosso, 10. . Consultado em <https://eventosacademicos.ufmt.br/index.php/semanaacademicafef/semanafef2019/paper/view/11650>
- Ferreira, D. A.C. F. Ferreira, A. P. U. Bezerra, J. A. X. Silva, N. N, Ceriani, R. B. (2018) Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. *Revista Diálogos em Saúde*.1(2):64–84. Consultado em <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208>
- Jensen, A. R. Maciel, R.C. Petrigliano, F. A. Rodriguez, J. P. Brooks, A. G. (2017). Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete. *Sport. Health*, 9(1), 64–69. Consultado em [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315252/pdf/10.1177\\_1941738116664860.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315252/pdf/10.1177_1941738116664860.pdf)
- Kohoutkova, J. Masaryk, P. Reguli, Z. (2018) The experience of the state of flow in Brazilian Jiu-Jitsu. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE Journal of Martial Arts Anthropology*. 18(3):1–

6. Consultado em <http://imcjournal.com/index.php/en/volume-xviii-2018/contents-number-3/1357-the-experience-of-the-state-of-flow-in-brazilian-jiu-jitsu>

Lystad, R.P. (2015) Injuries to Professional and Amateur Kickboxing Contestants: A 15-Year Retrospective Cohort Study. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 3(11):1–5. Consultado em <file:///C:/Users/i9/Downloads/Lystad2015OJSM.pdf>

Oliveira, A. J. Rangel, A. G, Henrique, J. Vale, W. S D. Nunes, W. J, Ruffoni, R. (2018) Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. *Revista Brasileira Ciências do Esporte*. 40(2):156–162. Consultado em <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v40n2/0101-3289-rbce-40-02-0156.pdf>

Oliveira, G. T. A. Santos, P.G. M. D. Batista, G. R. Santos, A. R. R. (2013) Fatores motivacionais em paratletas com deficiência visual e motora praticantes de natação e atletismo. *Conexões*. 11(1):29–41 Consultado em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637629/pdf>

Ouergui, I, H. N. Haddad, M. Padulo, J. Franchini, E. Gmada, N. (2014) The effects of five weeks of kickboxing training on physical fitness. *Muscles Ligaments Tendons Journal*. 4(2):106–113. Consultado em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4187584/pdf/106-113.pdf>

Paim, M. Pereira, E. (2004) Fatores motivacionais dos adolescentes para a pratica de capoeira na escola. *Motriz*.10(3):159–166. Consultado em [https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/10n3/09CCP\\_hp.pdf](https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/10n3/09CCP_hp.pdf)

Pinto, S. A. Costa. G. C. T. (2015) MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE TAEKWONDO. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 7(27):495–504. Consultado em <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/309/318>

Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia* (1, ed.) Barueri: Manole.

Sheehan, R. B. Herring, M. P. Campbell. M. J. (2018) Associations between motivation and mental health in sport: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Front in Psychology*. 9(707):1–10. Consultado em <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00707/full>

Silva KA, Tahara AK (2003). Fatores de adesão à prática do Jiu-Jitsu. *Anais do III Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e IX Simpósio Paulista Educação Física*. São Paulo, São Paulo, 3.