

MOTIVAÇÃO DE COMPETIDORES DE ARTES MARCIAIS MISTAS (M.M.A)

(MOTIVATION OF COMPETITORS OF MIXED MARTIAL ARTS (MMA))

Diego Gomes de Souza¹; Paulo Augusto Costa Chereguini²; Leonardo de Sousa Fortes³

¹Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

²Universidade Federal de São Carlos, UFSCAR – São Carlos, São Paulo, Brasil

³Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF, Brasil

gomez.edfisica88@gmail.com

Abstract: *Mixed martial arts (MMA) is actually a new Sport, and it's getting more and more practitioners and fans all over the world. Beyond the fact of a MMA combat being seen by its historical and cultural aspects, there is another important aspect that must be seen, it's the most important aspect of the game, the athlete. This way, the present work proposes to find the factors that motivate the athletes of this sport. So it, were chosen 15 practitioners of this modality to answer the test of anamneses, with personal information, beyond the Portuguese version of the Sport Motivation Scale (SMS) with the finality to find intrinsic and extrinsic aspects of motivation from the participants. In this way, we can see that, the subscale "intrinsic motivation for stimulants experiences" gets bigger scores in relation to others ($p < 0,05$) and the subscale "demotivation" gain a minor punctuation when compared to the most dimensions of the SMS ($p < 0,05$). The results of the study show that all the athletes had high motivation to the practice of this modality (scores > 96 in the SMS) being the intrinsic motivation the main one.*

Keywords: *Motivation; Martial Arts; MMA.*

Resumo: *A "Artes Marciais Mistas" (MMA) é um esporte relativamente novo e que tem ganhado vários adeptos no mundo todo. Além do fato de um confronto de MMA ser visto pelo aspecto histórico e cultural, outro aspecto que se faz necessário analisar é uma visão sobre o elemento mais importante desse esporte, o atleta. Dessa forma, o presente trabalho se propõe a verificar quais fatores motivam os atletas desse esporte. Sendo assim, foram selecionados 15 praticantes da modalidade para responderem um questionário de anamnese com informações pessoais, além da versão portuguesa do Sport Motivation Scale (SMS), com a finalidade de verificar aspectos intrínsecos e extrínsecos da motivação dos participantes da pesquisa. Desta forma, verificou-se que a subescala "Motivação intrínseca para experiências estimulantes" obteve maiores escores em relação às demais ($p < 0,05$) e a subescala "desmotivação" obteve a menor pontuação quando comparada às demais dimensões do SMS ($p < 0,05$). Os resultados do estudo demonstraram que todos os atletas possuíam elevada motivação para a prática desta modalidade (escores > 96 no SMS), sendo a motivação intrínseca a principal.*

Palavras-chave: *Motivação; Artes Marciais; MMA.*

1. INTRODUÇÃO

Tendo suas primeiras aparições oficiais na década de 90 (CAZETTO, 2010), o MMA é um esporte novo que vem sofrendo diversas modificações em suas características, tanto no tocante às regras quanto ao local dos combates (ringues, octógono), permanecendo intacta apenas uma característica crucial: o livre uso de qualquer tipo de arte marcial no momento do confronto.

O MMA é uma modalidade esportiva que engloba uma grande variedade de outros esportes. Sendo assim, para conseguir um bom desempenho nos treinamentos e principalmente nas competições, o atleta precisa estar focado, mas principalmente precisa estar motivado para que consiga assimilar todo o conhecimento transmitido pelo seu treinador e colocá-lo em prática no momento da competição (CAZETTO, 2010). A motivação é um conjunto de fatores que determinam a atividade e a conduta individual. Fatores estes que podem estar atrelados à questões ambientais (extrínsecos); ou internas (intrínsecos) (BALBINOTTI et al., 2008).

A motivação é o combustível para o atleta. Por isso, não pode prescindir dela. É através desse elemento que o atleta vai conseguir empenhar-se, dedicar-se e até superar obstáculos dentro do meio esportivo (MARQUES, 2003, p.99).

Desta forma, a descoberta e análise dos fatores motivantes poderão contribuir para um melhor desempenho psicológico e físico dos atletas, uma vez que para o lutador conseguir atingir todo seu potencial, ele necessita estar motivado. Assim, esta pesquisa foi desenvolvida com o intuito de verificar quais elementos mais influenciam os atletas na prática das Artes Marciais Mistas (MMA). Especificamente, identificar o índice e os tipos de motivação intrínseca e extrínseca dos lutadores e propor estratégias de ação motivacionais para treinadores e técnicos da modalidade com base nos resultados do estudo, uma vez que a popularidade crescente dessa modalidade é inversamente proporcional à quantidade de estudos existentes a seu respeito.

Este trabalho se justifica, pois ao se avaliar os aspectos motivacionais dos competidores de MMA, os treinadores e técnicos poderão se beneficiar com uma visão mais ampla de seus atletas, podendo assim produzir treinamentos mais motivantes, além de permitir que os apreciadores e críticos do esporte vejam esses lutadores por outro aspecto que não somente aquele superficial mostrado pela mídia.

O fato do MMA ser um esporte considerado agressivo faz-se acreditar que os competidores dessa modalidade possuam uma tendência natural para praticá-lo, ou seja, uma aspiração intrínseca que os motiva. Embora fatores externos também tenham influência sobre esses atletas, acredita-se que a motivação intrínseca prevaleça.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Esta pesquisa é um estudo de campo transversal, e natureza descritiva. Todos os participantes do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar do estudo.

2.1 Participantes

Participaram dessa pesquisa 14 lutadores de M.M.A. do sexo masculino, com idade

entre 18 e 40 anos, que praticavam o esporte regularmente a pelo menos 1 ano. Estes atletas foram selecionados por conveniência, seguindo recomendações de Fortes et al. (2011).

2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização deste estudo foi aplicado um questionário de anamnese com informações sobre nome, idade, sexo e tempo de prática na modalidade.

Utilizou-se a versão brasileira do Sport Motivation Scale (SMS), que é um questionário baseado num modelo hierárquico de motivação intrínseca e extrínseca composto por 28 itens divididos em sete dimensões. As questões devem ser respondidas por meio de uma escala Likert de sete pontos que varia de 1 "não corresponde nada" a 7 "corresponde exatamente" (COSTA et al., 2011).

O teste de consistência interna foi conduzido no programa SPSS® for Windows®, versão 17.0 por meio do índice de confiabilidade Alpha de Cronbach, que teve como objetivo correlacionar os itens de cada escala de um grupo de respostas e, a partir desta correlação, chegar a um índice que varia entre 0 e 1. Netemeyer, Bearden e Sharma (2003) sugerem um índice Alpha de Cronbach acima de 0,70 como sendo preciso e confiável quanto a variável em que se pretende mensurar.

Deve-se citar que o peso e a estatura foram auto referidas. A avaliação dos itens do questionário em função das subescalas correspondentes foi feita segundo a tabela proposta no trabalho que validou o instrumento (COSTA et al., 2011).

2.3 Procedimentos

Os lutadores foram recrutados em um evento de MMA chamado MAP Fight que ocorreu na cidade de Monte Azul Paulista/SP. Os participantes leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, autorizando sua participação voluntária na investigação. O teste foi respondido individualmente. Quando houve dúvidas durante a etapa de preenchimento, o pesquisador responsável pela aplicação do instrumento prestou auxílio.

2.4 Análise dos dados

Foram utilizadas medidas de tendência central (média) e dispersão (mínimo, máximo, desvio padrão e frequências) para descrever as variáveis do estudo. Utilizou-se o teste Shapiro Wilk para averiguar a normalidade dos dados. Como a distribuição dos dados não foi violada, optou-se pela análise paramétrica. Deste modo, aplicou-se o teste multivariado de covariância (MANOVA) para comparar os escores entre as subescalas do SMS, utilizando a idade como covariável. O post hoc de Bonferroni foi utilizado para identificar possíveis diferenças estatísticas. Ademais, utilizou-se o escore médio (96) para classificar atletas motivados e desmotivados para a prática do MMA. Os dados foram tratados no software SPSS 17.0, adotando-se nível de significância de 5%

3. RESULTADOS

Os valores descritivos (mínimo, máximo, média e desvio padrão) para as variáveis idade, massa, estatura e tempo de prática de MMA estão ilustradas na Tabela 1.

TABELA 1. Valores descritivos de idade, peso, estatura e tempo de prática de MMA.

Variável	n	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade (anos)	14	19	37	27,29	5,83
Massa (kg)	14	65,00	100,00	78,18	11,81
Estatura (m)	14	1,65	1,93	1,76	0,07
TP (anos)	14	2,00	20,00	8,28	4,99

DP = Desvio Padrão; TP = Tempo de Prática de MMA

A Tabela 2 demonstra os dados descritivos (média, desvio padrão e intervalo de confiança) dos escores do questionário SMS em função de suas subescalas. A análise multivariada de covariância demonstrou diferenças entre algumas subescalas. O post hoc de Bonferroni indicou maiores escores para a subescala “Motivação intrínseca para experiências estimulantes” quando comparada as demais subescalas ($p < 0,05$), com exceção da subescala “Desmotivação”, que por sua vez, apresentou menores pontuações quando comparadas as demais dimensões do SMS ($p < 0,05$). Estes achados apontam que os praticantes de MMA tinham mais motivação intrínseca do que extrínseca. Além disso, os resultados indicam que estes sujeitos possuíam baixos níveis para a desmotivação.

TABELA 2. Valores descritivos (média, desvio padrão e intervalo de confiança) segundo as subescalas do SMS.

Subescala	N	Média	DP	Intervalo de confiança (95%)	
MIC	14	24,85	1,13	22,38	27,33
MIO	14	25,00 ^{d, f, g}	0,81	23,22	26,77
MIEE	14	25,78 ^{d, f, g}	0,88	23,85	27,71
MIME	14	15,35 ^{a, f, g}	1,13	12,89	17,81
MEI	14	23,50 ^{d, f, g}	1,02	21,27	25,72
MEI2	14	19,92 ^{a, g}	1,46	16,74	23,11
D	14	8,14 ^a	1,40	5,09	11,19

DP = Desvio Padrão; MIC = Motivação intrínseca para conhecer; MIO = Motivação intrínseca para atingir objetivos; MIEE = Motivação intrínseca para experiências estimulantes; MIME = Motivação intrínseca de motivação externa; MEI = Motivação extrínseca de introjeção; MEI2 = Motivação extrínseca de identificação; D = Desmotivação. ^a $p < 0,05$ em relação a subescala MIC; ^d $p < 0,05$ em relação a subescala MIME; ^f $p < 0,05$ em relação a subescala MEI2; ^g $p < 0,05$ em relação a subescala D.

Por fim, os resultados do presente estudo evidenciaram que todos os praticantes de MMA demonstraram elevada motivação para a prática desta modalidade (escores > 96 no SMS).

4. DISCUSSÃO

Com a realização da presente pesquisa, foi possível analisar quais fatores mais motivaram os participantes a praticarem o Mixed Martial Arts (MMA). Embora a menção de vários aspectos, o fator “motivação intrínseca” indicou maior pontuação em relação à “extrínseca”, enquanto a “desmotivação” apresentou menores pontuações.

A subescala MIEE (motivação intrínseca para experiências estimulantes) e MIO (motivação intrínseca para atingir objetivos) obtiveram a maior pontuação e pertencem ao âmbito da motivação intrínseca, enquanto no âmbito da motivação extrínseca, a subescala MEI (motivação extrínseca de introjeção) obteve a maior pontuação.

Analisando a subescala MIEE que se refere às questões 1,13,18 e 25 do questionário aplicado aos lutadores, pode-se concluir que os indivíduos envolvidos nessa modalidade sentiam prazer em viver experiências emocionantes e intensas, que para eles se traduz em praticar e estar envolvidos neste conjunto de esportes de combate que é o MMA.

Para os praticantes de MMA, o treinamento técnico também é muito importante de acordo com a subescala MIO que foi a segunda a receber a maior pontuação. Fazendo uma análise das questões 8, 12, 15 e 20, pode-se notar que o refinamento técnico e a correção de pontos fracos em seus estilos de lutas são pontos relevantes para serem levados em consideração no momento da prescrição de um treinamento por parte do técnico.

Desta forma, o técnico ou treinador pode dar ênfase em técnicas de soco como jab, direto, cruzado, ganchos, cotoveladas, esquivas, pêndulos; chutes como high kick (chute alto), low kick (chute baixo), joelhadas, frontal, giratório; também pode focar em técnicas de Jiu-Jítsu como arm-lock, triângulo, kimura, mata-leão, leg lock, sprawl, single leg, double leg, raspagem; ou também técnicas de queda da Greco Romana com o intuito de manter o adversário com as costas no chão.

Além da possibilidade de ensinar e corrigir a técnica dos golpes propriamente ditos, o treinador também pode focar os treinamentos em estratégias de ataque e defesa no combate e movimentações dentro do ringue.

A subescala MEI obteve a maior pontuação no tocante às subescalas extrínsecas e se refere às questões 9, 14, 21 e 26 do SMS. A análise dessas questões mostra o efeito de bem-estar que a prática esportiva ocasiona nos atletas. Desde o aspecto estético que o treinamento constante proporciona para o corpo, como também a prática regular da atividade proporcionando bem-estar emocional (ARAUJO & ARAUJO, 2000; MACEDO, 2003).

O fato de os praticantes de MMA possuírem maior motivação intrínseca do que extrínseca, sugere que esses atletas possuam uma tendência natural para a prática de esportes de combate, uma vez que, não são demasiadamente influenciados por questões ambientais, mas sim por uma tendência natural de buscar desafios e novidades em práticas esportivas desta natureza.

A subescala “Desmotivação” apresentou a menor pontuação comparada com as demais, mostrando que os sujeitos participantes da pesquisas estavam bastante motivados com o esporte que praticavam, fazendo desta maneira com que os resultados apresentados possuam maior confiabilidade.

Deve-se destacar como limitações da pesquisa o fato de ser um estudo transversal e o questionário ser autopreenchível. Assim, são necessários novos estudos para a análise de não somente fatores perceptíveis influenciarem os indivíduos na escolha e aderência da modalidade, mas também a possibilidades de fatores biológicos e genéticos na pré-disposição para esta escolha.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os atletas desta modalidade estavam motivados principalmente por fatores intrínsecos, ou seja, o que os levou a procurar a modalidade e permanecerem nela foram o prazer individual e pessoal de realizar a atividade. Todavia, pode-se observar também que os aspectos extrínsecos, tais como ambiente e convívio social foram fatores relevantes na motivação geral destes atletas, embora se tenha evidenciado diferença estatística para as dimensões intrínsecas do SMS.

Observa-se na revisão de literatura que o Mixed Martial Arts é de certa forma, a junção de diversos esportes de combate em um só. Sendo assim, se torna um esporte complexo e intenso, qualidade esta que influencia fortemente os praticantes aderirem a modalidade de acordo com o que foi visto nos resultados da presente pesquisa.

A intensidade deste esporte pode ser confundida com violência, caso as regras não sejam claras para quem assiste o desenrolar de um evento de MMA, no entanto, elas são bem estabelecidas e visam preservar ao máximo a integridade física do atleta.

O papel do técnico é muito importante como ferramenta para manter o atleta motivado, tanto para os treinamentos quanto as competições. O método que cada treinador usa para atingir seus objetivos é peculiar, no entanto, sabendo que fatores intrínsecos como aperfeiçoamento de técnicas e pontos fracos, por exemplo, são pontos muito influentes na motivação de seus alunos, novos programas periodizados de treinamento poderão ser elaborados.

6. REFERÊNCIAS

- ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. v. 6, n.5, p. 194-203. 2000.
- BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan. / mar. 2008.
- CAZETTO, F. F; Jiu-jitsu brasileiro e Vale-Tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de luta e artes-marciais. *Motrivivência*, v. 22, n. 34 – 2010
- COSTA, V.T. et al. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para língua portuguesa brasileira. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 3, p 537-546, 2011.
- FORTES, L. S.; et al. Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.60, n.4, p.309-314, 2011.
- MACEDO, C. S. G.; et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista brasileira de Atividade Física; Saúde**, v.8, n.2, p. 19-27, 2003.
- MARQUES, M. G.; **Psicologia do Esporte: Aspecto em que os atletas acreditam**. Canoas: Editora da Ulbra, 2003.