Thiago Gonçalves Fagundes

RELAÇÃO ENTRE FAIXA ETÁRIA E PERFIL MOTIVACIONAL DE KARATECAS DE BELO HORIZONTE

Belo Horizonte

2014

Thiago Gonçalves Fagundes

RELAÇÃO ENTRE FAIXA ETÁRIA E PERFIL MOTIVACIONAL DE KARATECAS DE BELO HORIZONTE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Franco Noce

Belo Horizonte

2014

RESUMO

Esta pesquisa tem por objetivo determinar o perfil motivacional dos praticantes de Karate de Belo Horizonte, bem como verificar a influência da faixa etária nos motivos de participação. A Teoria da Autodeterminação de Decy e Ryan explica o comportamento humano autodeterminado classificando-o em motivado intrinsecamente, extrinsecamente e amotivado. O presente estudo baseando-se em tal teoria verificou o que motiva os praticantes de Karate de Belo Horizonte. A amostra foi composta por 69 atletas de ambos os sexos a partir de 14 anos, pertencentes a diferentes academias da cidade de Belo Horizonte e praticantes de três diferentes estilos: Shotokan, Goju-ryu e Kenyu-ryu. Para avaliação da motivação foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Física (IMPRAF-54) (Barbosa, 2006) que é composto por 48 itens relacionadas a seis dimensões: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Para caracterizar e traçar o perfil motivacional foi utilizada estatística descritiva e para classificar os escores em baixo, moderado e alto uma tabela normativa. Foi o utilizado teste não paramétrico qui-quadrado para encontrar associação entre a faixa etária e os motivos de prática sendo adotado o nível de significância $p \leq 0,05$, tendo como mediana da faixa etária 28 anos (percentil 50). Constatou-se que a dimensão Estresse é a que mais motiva os praticantes, seguida pelas dimensões Prazer, Saúde, Competitividade, Sociabilidade e Estética. A única dimensão que apresentou diferença significativa ($p \leq 0,05$) em associação a faixa etária foi a dimensão estresse. Sendo que os praticantes mais velhos, acima de 28 anos, apresentaram escores mais altos para a dimensão estresse em relação aos praticantes mais jovens. Estudos posteriores devem tentar explicar os fatores que levaram aos altos escores encontrados na dimensão estresse.

Palavras-Chave: Motivação. Karate. Teoria da Autodeterminação

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 4
2 MATERIAL E MÉTODOS 7
2.1 Amostra 7
2.2 Instrumento 7
2.3 Procedimentos 8
2.4 Cuidados Éticos 8
2.5 Análise Estatística 8
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO 8
4 CONCLUSÃO 12
REFERENCIAS 14

1 INTRODUÇÃO

O fenômeno Luta abrange uma série de modalidades institucionalizadas que passaram por um processo histórico sendo assimiladas pelos praticantes e podem ser observadas em diferentes culturas. Cada modalidade carrega inúmeros aspectos culturais, tais como: vestimentas e tradições. Existem fatores que diferenciam as modalidades de Luta. A dinâmica interna e algumas técnicas de algumas modalidades de Luta podem ser comuns (Gomes, 2010). O karate pode ser classificado dentro das lutas como "Esporte de Luta com golpes" tendo como ações motoras básicas socos e chutes (Espartero, 1999).

Segundo Martins e Kanashiro (2010) o karate é uma arte marcial oriental amplamente praticada e mundialmente popular na atualidade, caracterizando-se por técnicas que utilizam mãos, cotovelos, pés e joelhos como armas de ataque e defesa. Sendo que sua criação não possui data precisa tendo surgido em Okinawa localizada ao sul do Japão.

A história da introdução do Karate no Brasil está ligada a chegada dos imigrantes japoneses que vieram para o Brasil após a Segunda Guerra Mundial. Com a formação da colônia japonesa em São Paulo a partir de 1955 foi estabelecida a primeira academia de Karate naquela cidade, pelo *sensei* Mitsusuke Harada do estilo Shotokan (Bartolo, 2009).

Existe uma carência em trabalhos científicos sobre motivação relacionada à prática do karate, tornando este estudo relevante. Entende-se que a Teoria da Auto-determinação pode esclarecer os motivos que levam os praticantes de Karate a ingressar e permanecer na prática, o que pode gerar uma melhor intervenção profissional na modalidade.

As pessoas praticam o Karate por diversos motivos, tais como: ser um atleta profissional, defesa pessoal, melhoria da saúde e qualidade de vida, aquisição de uma filosofia de vida, socialização, etc. A motivação é um construto de extrema importância para o Karate nas suas diversas manifestações, seja marcial ou esportiva, pois determina o motivo pelo qual uma pessoa ingressa, permanece ou abandona a prática.

Segundo Samulski (2009), ‘’a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais

(intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)". Segundo esta teoria, a motivação apresenta um nível de ativação e uma direção que seriam: intenções, interesses, motivos e metas.

Existem diversas teorias que explicam o construto motivação, o presente estudo baseia-se na Teoria da Autodeterminação (TAD) por Dercy e Ryan (1985). Estar motivado significa estar disposto a executar alguma ação. O comportamento automotivado surge pela necessidade de satisfazer a necessidades psicológicas inatas que são: competência, relacionamento e autonomia. A TAD procura responder a forma como o comportamento motivado permanece estável ou declina e quais fatores influenciam (Ryan e Deci, 1985).

A TAD divide a motivação em: Motivação Intrínseca (fatores pessoais), Motivação Extrínseca (fatores situacionais) e Amotivação (ausência de motivação) que exercem algum nível de influência no indivíduo (Vlachopoulus, Karageorghs e Terry, 2000).

Decy e Ryan (1985) afirmam que a motivação intrínseca é um estado auto-determinado que constitui a base para aprendizagem e desenvolvimento e existe com a sensação de competência e autodeterminação.

Pessoas intrinsecamente motivadas envolvem-se em atividades por interesse, prazer ou satisfação e apresentam alto grau de envolvimento, exercendo a atividade com fim em si mesma.

Segundo Decy e Ryan (1985) Comportamento auto-determinado surge para a satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia (exercer escolhas sem controle externo), competência (realização de atividades) e relacionamento (necessidade de estabelecer relações interpessoais).

Decy e Ryan (2000) dividem a motivação extrínseca em: regulação externa (o comportamento é regulado externamente com prêmios, punições, etc), regulação introjetada (o comportamento é realizado para evitar a ansiedade, a culpa ou para gerar percepções de valor pessoal), regulação identificada (o comportamento é um instrumento para atingir os objetivos), regulação integrada (o comportamento é realizado de forma a harmonizar e a trazer coerência a diferentes aspectos do self e em função dos interesses e valores pessoais), difere da motivação intrínseca pois não se referem ao envolvimento em atividades por prazer, interesse e satisfação.

A amotivação é a ausência de intencionalidade comportamental, não valorização das atividades, ausência de percepções de competência, ausência de expectativas de resultado. A amotivação ocorre quando o indivíduo não encontra nenhum motivo para a

prática, o conceito de amotivação talvez poderia explicar a evasão nas academias, sendo que possivelmente uma considerável parcela de desistentes apresentaram comportamento amotivado .

A motivação pode ser dividida também em: controlada (regulação externa e regulação introjetada) e autônoma (regulação identificada, regulação integrada, regulação intrínseca) (Decy e Ryan, 2000).

Estudo com karatecas na Turquia investigou a relação entre ansiedade, motivação e ondas cerebrais, a correlação de Pearson revelou que havia uma correlação positiva entre os valores de idade e de ondas cerebrais, tal estudo aponta um procedimento de biofeedback que reduz a ansiedade e aumenta a auto-estima e confiança (Kolayis, 2012).

Estudo realizado com praticantes de diferentes artes marciais na Inglaterra apresentou que os praticantes estariam mais motivados pelas seguintes dimensões nesta ordem de importância: Filiação; Amizade; Fitness; Recompensa/status; Concorrência; Situacional e Habilidade. Os autores indicam que os praticantes que treinavam por mais de quatro horas semanais, demonstraram dar maior importância a filosofia da arte marcial. O estudo não encontrou diferenças na motivação entre homens e mulheres e indica que o estilo de professor influencia diretamente na motivação dos praticantes (Jones, Mackay e Peters, 2006).

Estudo realizado com judocas de elite revelou que a combinação de altos níveis de motivação para o sucesso e motivação para evitar o fracasso proporcionam um melhor estado psicofisiológico aos atletas em comparação com outros grupos com diferentes combinações de variáveis motivacionais (Korobeynikov *et al*; 2010).

O Karate é uma modalidade que ainda tem muito o que desenvolver no Brasil e consequentemente em Belo Horizonte, é possível observar uma carência de praticantes se comparado a algumas modalidades de luta, também possível observar no decorrer dos anos uma alta rotatividade nas academias. Surge então o questionamento sobre os motivos para a prática, qual seria o perfil motivacional desses praticantes. É necessário então estabelecer os motivos para a prática e permanência na modalidade. Especula-se que a principal motivação para a prática seja o prazer, sendo que uma minoria participa de competições, os participantes possuem alto nível de motivação intrínseca, apresentando um comportamento autodeterminado direcionado para a realização pessoal, prazer na aprendizagem e execução.

A partir da busca pela descrição de um perfil motivacional e motivos de permanência na modalidade, indaga-se também qual seria a diferença dos motivos nas diferentes faixas etárias, levando-se em conta que pessoas mais jovens e mais velhas vivem em diferentes fases da vida e também pelo fato dos mais jovens estarem em uma faixa etária mais propícia a uma vida no esporte competitivo, levando a crer que provavelmente possuem um nível de motivação para competitividade mais alto.

Os resultados da pesquisa colaboram para o preenchimento de uma lacuna da Psicologia do Esporte na modalidade Karate, contribuindo para o desenvolvimento da modalidade.

Justifica-se o estudo, também, por fornecer aos treinadores de karate maiores conhecimentos sobre os aspectos motivacionais de seus atletas e possibilitar a criação de estratégias para tornar as aulas mais motivantes.

O objetivo central do estudo foi a partir da TAD determinar o perfil motivacional dos praticantes de karate de Belo Horizonte e o objetivo secundário foi verificar a associação da faixa etária e os motivos para a prática.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Amostra

Participaram do estudo, praticantes de ambos os sexos, a partir de 14 anos, pertencentes a diferentes academias de Karate de Belo Horizonte devidamente filiadas à Federação Mineira de Karate (FMK). A amostragem foi voluntária e de conveniência, com 69 praticantes.

2.2 Instrumentos

Foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Trata-se de um inventário de 54 questões que mensura a motivação à realização de atividade física regular (Barbosa, 2006).

Trata-se de 54 itens, agrupados seis a seis, que avaliam seis das possíveis dimensões da motivação: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O inventário é dividido em blocos de seis itens com uma pergunta sobre cada dimensão indo até o bloco oito, havendo um bloco nove de seis questões

repetidas (escala de verificação) buscando encontrar concordância entre as respostas de itens iguais. O inventário é composto em uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” a “isto me motiva muitíssimo”, cada dimensão é analisada individualmente. O instrumento foi validado a partir de um estudo recente com mais de 1300 sujeitos de ambos os sexos de 13 a 83 anos, em que os resultados obtidos a partir de cálculos de uma análise fatorial confirmatória foram satisfatórios (Barbosa, 2006).

2.3 Procedimento

Os voluntários foram informados sobre os objetivos e procedimentos que foram submetidos e, caso concordassem com a participação, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo que os menores de idade assinaram o termo de assentimento. O questionário foi aplicado coletivamente no início das aulas de Karate nas dependências das próprias academias.

2.4 Cuidados Éticos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP) sob o número 23215413.8.0000.5149

2.5 Análise Estatística

Foi realizada a estatística descritiva, com verificação da distribuição dos dados, por meio de cálculos de freqüências e percentuais para caracterização da amostra. Foi utilizada uma tabela de normatização (Barbosa, 2006), para classificar os escores em baixo, moderado e alto, a partir daí foi feita estatística descritiva para definir o perfil motivacional geral dos praticantes de Karate. Foi realizada estatística inferencial onde optou-se por teste não paramétrico, teste Qui Quadrado através do software SPSS18.0 para avaliar a associação das dimensões e da faixa etária, tendo como nível de significância $p \leq 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo a FMK (2013), órgão regulador da modalidade em Minas Gerais existem 1170 filiados e 28 academias filiadas desde sua fundação, sendo que tal número não corresponde ao número de praticantes e academias ativas, sendo o mesmo menor.

No presente estudo, participaram 69 indivíduos, sendo 60 homens e 9 mulheres pertencentes a 6 academias de Belo Horizonte; compreendidos na faixa etária entre 14 e 65 anos; 48% dos praticantes pertencem ao estilo Shotokan, 35% ao estilo Goju-ryu, e 17% ao estilo Kenyu-ryu. Em relação à graduação, 25 praticantes são faixas pretas e 44 são brancas e coloridas, a maior parte da amostra apresenta experiência intermediária para avançada. Sobre o tempo de prática, este variou entre 1 a 384 meses e em relação a competições 67% dos praticantes não competem, a tabela 1 apresenta mais caracterizações da amostra.

Tabela 1. Descritiva por idade

Idade	**Sexo**		**Graduação**		**Tempo de Prática (Meses)**	**Compete**	
14-28 (N=37)	Masculino 33 (89,2%)	Feminino 4 (10,8%)	33 coloridas (89,2%)	4 Pretas (10,8%)	1 - 216 meses	20 sim (54,1%)	17 não (45,9%)
28-29 (N=32)	Masculino 27 (84,4%)	Feminino 5 (15,6%)	12 coloridas (37,5%)	20 pretas (62,5%)	1- 384 meses	10 sim (31,2%)	22 não (68,8%)

Utilizou-se uma tabela normativa para amostra geral, onde a soma dos itens do Impraf-54 por dimensão geram um escore bruto que é classificado em baixo, moderado e alto, gerando uma categorização para melhor avaliar a motivação, como pode ser visto na tabela 2.

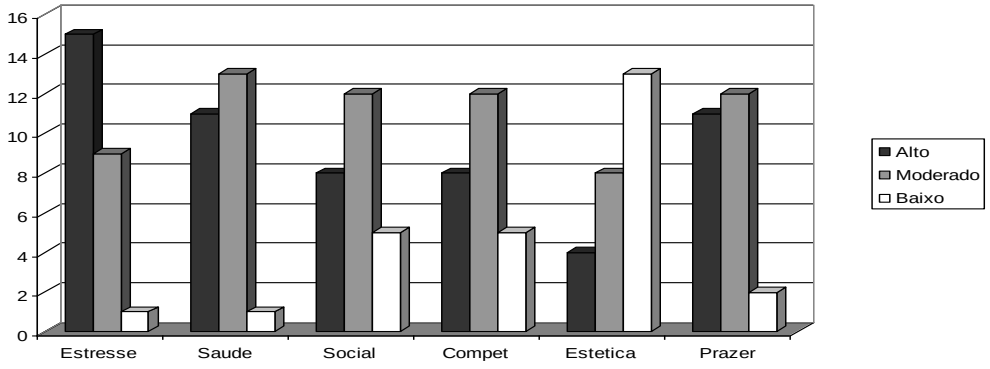
	Estresse	**Saúde**	**Social**	**Compet**	**Estética**	**Prazer**
Baixo	0 a 19	0 a 28	0 a 20	0 a 9	0 a 23	0 a 27
Moderado	20 a 31	29 a 36	21 a 32	10 a 25	24 a 34	28 a 36

Alto	32 a 40	37 a 40	33 a 40	26 a 40	35 a 40	37 a 40

Tabela 2. Distribuição normativa dos escores para Amostra Geral (Barbosa, 2006)

Constatou-se que a dimensão Estresse é a que apresenta mais escores altos, seguida respectivamente pelas dimensões Prazer, Saúde, Competitividade, Sociabilidade e Estética. A dimensão Estética é a que apresenta mais escores baixos seguida por: Competitividade, Social, Prazer, Saúde e Estresse, como é possível observar no Gráfico 1 .

Gráfico 1. Análise geral

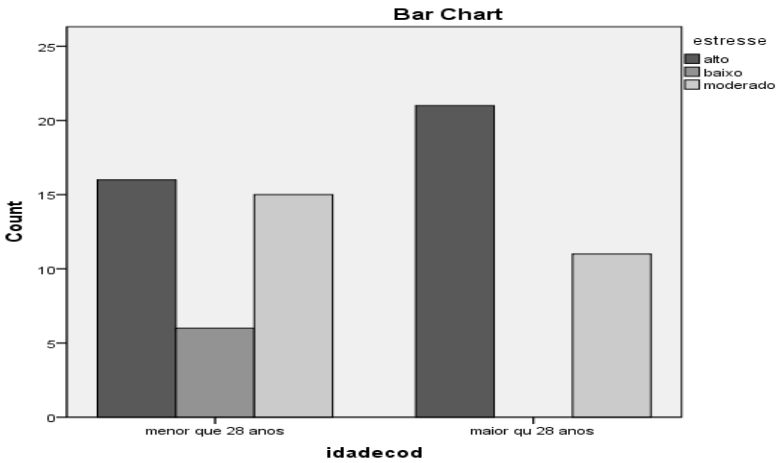


Os altos escores da dimensão estresse sugerem a influência de diferentes variáveis na vida dos praticantes, sendo uma soma de fatores que levam a um alto nível de estresse, não sendo possível determinar uma variável isolada, os resultados mostram que embora os praticantes busquem o prazer na prática como esperado, a dimensão estresse se faz bastante presente.

Estudo com Praticantes de Taekwondo no Brasil indica que são mais motivados pela Saúde e pelo Prazer (Sampedro, 2014). Tais dimensões se observadas nos gráfico 1, também apresentam altos escores em praticantes de Karate.

A única dimensão que apresentou diferença significativa ($p \leq 0,05$) em associação a variável idade foi a dimensão estresse como pode ser visto no Gráfico 2.

Gráfico 2. Associação idade e dimensão estresse



Com a utilização do teste qui quadrado buscaram-se associações entre as seis dimensões e a faixa etária, tomando como mediana 28 (percentil 50), apenas a dimensão Estresse obteve diferenças significativas entre os mais jovens e mais velhos, contrapondo o esperado que os mais jovens apresentariam um comportamento mais motivado para competitividade.

Pelo fato da amostra ser composta principalmente de praticantes com nível de experiência intermediário para avançado, os resultados encontrados correspondem principalmente aos motivos de permanência na prática da modalidade do que aos motivos de ingresso.

Os resultados discordam da pesquisa realizada com praticantes de artes marciais na Inglaterra onde foi apresentado que os praticantes estariam mais motivados pelas dimensões: Filiação; Amizade; Fitness; Recompensa/status; Concorrência; Situacional e Habilidade, nesta ordem de importância. Sendo que no presente estudo a dimensão Sociabilidade, embora tenha obtido escores consideráveis, não ficou em primeira colocação. O estudo com artistas marciais ingleses não encontrou diferenças na motivação entre homens e mulheres assim como este estudo (Jones, Mackay e Peters, 2006).

Estudo realizado com basquetebolistas infanto-juvenis indicam que atletas do sexo masculino mostram-se mais motivados pela competição e atletas do sexo feminino pelo sentimento de pertencer a um grupo (Balbinotti , Saldanha e Balbinotti, 2009).

Estudo comparativo entre estudantes eutróficos, com sobrepeso e obesos utilizando o mesmo intrumento (Impraf-54) constatou que obesos praticam atividade física predominantemente por saúde, pessoas com sobrepeso por estética, saúde e prazer nessa ordem de importância e eutróficos por saúde, estética e prazer (Balbinotti *et al*., 2011). Tal estudo reflete uma discrepância entre os motivos de praticantes de Karate

para a prática e provalvemente também praticantes de outras modalidades de luta em relação a praticantes de simples atividades físicas, sendo que a dimensão estética apresenta baixos escores em karatekas, sendo classificado com alto índice de categorizações baixas de acordo com a tabela normativa.

Recente estudo para determinar o perfil motivacional de tenistas infanto-juvenis constatou que estes são mais motivados pelo Prazer seguido respectivamente por: Competitividade, Saúde, Sociabilidade, Estética e Controle de Estresse (Balbinotti *et al*., 2012). Em comparação aos resultados de praticantes de karate, os escores da dimensão estresse foram muito distintos, provavelmente pela idade da amostra de tenistas, e os escores para competitividade de tenistas apresentaram-se mais altos , talvez por um maior incentivo a competição na modalidade.

De acordo com Santos (2009) atletas de alto rendimento do Taekwondo brasileiro apresentam uma motivação intrínseca elevada em relação aos outros tipos de motivação, correspondendo a um perfil autodeterminado de motivação.Tal perfil também evidencia-se em praticantes de karate embora não sejam de alto rendimento, sendo que a dimensão prazer apresenta altos escores o que revela alto nível de motivação intrínseca.

4 CONCLUSÃO

Os resultados da pesquisa colaboram para o preenchimento de uma lacuna da Psicologia do Esporte na modalidade Karate, contribuindo para o desenvolvimento da modalidade.

Considerando o objetivo do estudo, chegou-se as seguintes conclusões: A dimensão estresse é que mais motiva os praticantes seguida respectivamente pelas dimensões: Prazer, Saúde, Competitividade, Sociabilidade e Estética. Os praticantes mais velhos apresentam escores mais altos apenas na dimensão estresse.

Pode-se concluir que os karatekas de Belo Horizonte estão em busca principalmente da sensação de descanso, sossego e repouso que eles experimentam durante a prática e a prática vem sendo utilizada para obter alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse. Os altos escores na dimensão prazer estão associados a um comportamento auto-determinado, havendo uma motivação intrínseca para a prática

O número não muito expressivo de competidores na amostra e os escores da dimensão competitividade não serem muito altos em relação a outras dimensões e não apresentarem associação com a faixa etária sugere uma possível carência no incentivo ao esporte competitivo, sendo necessário pensar novas políticas para o Karate como modalidade competitiva.

O estudo apresenta grande relevância para os técnicos de karate, fornecendo maiores informações sobre os aspectos motivacionais de seus atletas, possibilitando a criação de estratégias para tornar as aulas mais motivantes, aumentando a permanência na modalidade

Estudos posteriores devem tentar explicar uma possível associação do estilo de vida dos praticantes e as diferentes variáveis que influenciam nos altos escores encontrados na dimensão estresse.

Abstract

This research aims to determine the motivational profile of Karate practitioners of Belo Horizonte, as well as assess the effect of age on the grounds of participation. The Self-Determination Theory of Decy and Ryan explains the self-determining human behavior classifying it in intrinsically motivated, extrinsically and amotivation. This study is based on such a theory found what motivates Karate practitioners of Belo Horizonte. The sample consisted of 69 athletes of both sexes from 14 years belonging to different gyms in the city of Belo Horizonte and practitioners in three different styles: Shotokan, Goju-ryu and Kenyu-ryu. To evaluate the motivation was used to Motivation Inventory Regular Practice of Physical Activities (IMPRAF-54) (Barbosa, 2006) that consists of 48 items related to six dimensions: stress management, health, sociability, competitiveness, aesthetic and pleasure. To characterize and delineate the motivational profile was used descriptive statistics and to classify scores as low, moderate and high normative table. Was used chi-square nonparametric test to find association between age and the reasons for practice and the level of significance adopted $p \leq 0.05$, with the median age 28 years (50th percentile). It was found that the stress dimension is the one that motivates practitioners, followed by the dimensions Enjoyment, Health, Competitiveness, Sociability and Aesthetics. The only dimension that showed a significant difference ($p \leq 0.05$) in association with age was the size stress. Since older

practitioners, above 28 years had higher scores for the dimension stress in relation to younger practitioners. Further studies should try to explain the factors that led to the high scores found in the dimension stress.

Keywords: Motivation, Karate, Self-Determination Theory.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M.R. *et al.* Avaliação do Perfil Motivacional dos Atletas de Alto Rendimento do Taekwondo Brasileiro. **Revista de Iberoamericana de de Psicología del Exercício y el Deporte.** v.3 n.1 p.75-94, 2008.

BALBINOTTI, M.A.A; SALDANHA, R.P; BALBINOTTI, C.A.A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.2 p.318-329, abr./jun. 2009.

BALBINOTTI, M.A.A. *et al*. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 384-394, Sept. 2011 .

BALBINOTTI, M.A.A. *et al*. Qual é o perfil motivacional característico de tenistas infanto-juvenis brasileiros?. **Motriz** , Rio Claro, v. 18, n. 4, p. 728-734, Dec. 2012 .

BARBOSA, M.L.L. **Propriedades Métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006, 140 p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BARTOLO, P. **Karate-Do**: história geral e do Brasil. 1. ed. Santos: Realejo, 2009.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v. 25, p. 54-67, 2000.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior. **Plenum**, New York, 1985.

ESPARTERO, J. Aproximación histórico-conceptual a los deportes de lucha *In*: VILLAMÓN, M. **Introducción al judo**. Barcelona: Hispano Europea, p. 23-54, 1999.

GOMES, M.S.P. *et al.* Ensino das Lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 207-227, abril/jun. 2010.

JONES, G. W; MACKAY, K. S; PETERS, D. M. Participation Motivation in Martial Artists in the West Midlands Region of England. **Journal of Sports Science and Medicine,** West Midlands, v.5, n.5 , p.28-34**,** jul. 2006.

KOLAYIS, H. Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. **Archives of Budo,** Sakarya, v. 8, n.1, 2012.

KOROBEYNIKOV, G. *et al*. Psychophysiological states and motivation in elite judokas. **Archives of Budo**, v.6, n.3, p. 129-136, 2010.

MARTINS, C.J. ; KANASHIRO, C. Bujutsu, Budô, esporte de luta. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 638-648, jul./Sept. 2010.

SAMPEDRO, L.B.R. *et al*. Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo com praticantes de Taekwondo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.17, n.1, p. 01-294, jan./mar. 2014.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, P.F. *et al.* Motivação em Atletas Júnior de Taekwondo: Um estudo Exploratório. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** v.8, n.1, p.135-142, 2009.

VLACHOPOULUS, S.P; KARAGEORGHIS, C.I; TERRY, P.C. Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. **Research Quartely for Exercice and Sport**, v. 71, n. 4, p. 387-397, 2000.