

Aspectos motivacionais em praticantes experientes em Judô

Wesley do Vale¹; Aldair José de Oliveira² e Ricardo Ruffoni³

1. Bolsista PROIC, Discente do Curso de licenciatura em Educação Física, IE/DEFD/UFRJ; 2. Docente do Curso de licenciatura em Educação Física IE/DEFD; 3. Docente do Curso de licenciatura em Educação Física IE/DEFD.

Palavras-chave: Motivação; Judô; Aspectos Motivacionais.

Introdução

Sabe-se que a prática regular de atividade física traz a seus adeptos um grande número de benefícios em um amplo espectro de domínios que, em bom número de vezes, resulta em uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes.

A ausência de atividade física está relacionada ao risco aumentado de morte. Em contrapartida, sua prática regular é associada a benefícios na qualidade de vida relacionados à saúde. Indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar menor risco de desenvolver acidente vascular cerebral[1], doença coronariana[2] e alguns tipos de câncer[3]. Neste sentido, compreender os motivos pelos quais indivíduos se mantêm ativos praticando determinadas atividades esportivas pode contribuir sobremaneira na compreensão desse fenômeno.

O judô é um esporte que vem ganhando grande visibilidade nacional devido, primariamente, a seu bom desempenho nos últimos jogos olímpicos. De certa forma, essa visibilidade também pode influenciar no aumento do interesse na prática nos diferentes logradouros que ofertam essa atividade esportiva. Neste sentido, compreender os motivos pelos quais esses praticantes aderem e se mantêm praticando o judô se mostra relevante para nortear futuras intervenções neste campo.

O objetivo do presente estudo foi investigar os principais fatores que motivam praticantes experientes de judô de ambos os sexos, a continuarem praticando tal modalidade.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal prospectivo de praticantes de judô da cidade do Rio de Janeiro. A amostra se restringirá a praticantes que não participam de competições oficiais. A fim de caracterizar a amostra, serão adotados os seguintes critérios de inclusão: (1) 16 a 50 anos de ambos os sexos, (2) pratica ininterrupta da atividade nos últimos 6 meses, (3) possuir graduação da faixa amarela ou superior. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os menores foram autorizados por seus responsáveis. A aplicação do questionário foi realizada antes do início da atividade.

Foi selecionada uma amostra de 17 participantes (15 do sexo masculino e 2 do sexo feminino) de duas agremiações da zona norte da cidade do Rio de Janeiro, para o estudo piloto. Foi aplicado um questionário contendo o seguinte instrumento: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte (IMPRAF-54). Além disso, foram aferidos o peso e a estatura. Por ser um estudo piloto, que visava observar a confiabilidade e viabilidade do questionário, esse estudo foi aplicado em duas etapas, teste e reteste, em que os participantes quinze dias após terem preenchido o questionário, respondiam o mesmo novamente. Todas essas informações foram processadas e analisadas no software R x64 3.1.0.

O IMPRAF-54 foi o instrumento utilizado para avaliar a motivação, este que, atribui para cada afirmação um valor (1 para isso me motiva pouquíssimo, 2 para isso me motiva pouco, 3 para isso me motiva mais ou menos, 4 para isso me motiva muito, 5 para isso me motiva muitíssimo) que represente a sua própria motivação para realizar o Judô. Quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para o respondente. O IMPRAF consiste em um questionário com 54 afirmações, divididas em 6 blocos que observam aspectos motivacionais distintos. As médias foram obtidas através do somatório dos valores atribuídos a cada afirmação.

Resultados e Discussão

O instrumento avaliava seis blocos de diferentes aspectos motivacionais, controle do estresse, saúde (Judô como atividade profilática), estética, prazer, sociabilidade e competitividade.

No que diz respeito ao controle do estresse a predominância percentual feminina no teste (36%) quanto no reteste (39%). No gênero masculino encontramos resultados no teste (25,57%) quanto no reteste (24,67%).

No bloco sobre saúde encontramos a prevalência percentual masculino (36,5% - teste/ 34,875 reteste). Entre as mulheres observamos um percentual também expressivo (33% - teste/ 36% - reteste).

No bloco sobre sociabilidade como motivo da prática do judô, destacando-se como motivo mais incidente no público feminino que no masculino, tanto no teste (masc. 27,87%/ fem. 32%) quanto no reteste (masc. 26,33%/ fem. 34,5%).

No bloco em que o motivo era competitividade, notamos que no teste o gênero masculino obteve uma predominância percentual de 28,21% enquanto o feminino com 27%, resultados bem próximos. Enquanto no reteste o feminino alcançou 29,5% e o masculino 25,87%.

Nas respostas referentes ao item estética, observou-se os seguintes resultados: No teste (masc. 27,21%/ femi. 21,5%) e no reteste (masc. 27,73%/ femi. 17%).

E por último, no que se refere ao prazer, no teste o gênero feminino indicou o prazer como motivo da prática em 40%, alcançando 43% no reteste, sendo os maiores índices percentuais do estudo. Esses índices permaneceram altos entre os homens com 36,07% no teste e 33,07% no reteste.

Conclusão

À partir dos resultados apresentados, conclui-se que neste estudo piloto, dentre os seis aspectos motivacionais investigados o prazer mostrou-se o mais atraente e mais relevante na continuidade da prática da modalidade Judô.

Referências

1. Rist PM, Lee IM, Kase CS, Gaziano JM, Kurth T: Physical activity and functional outcomes from cerebral vascular events in men. Stroke 2011, 42:3352-3356. BRESSER-PEREIRA, L. C.. Empresário e administradores no Brasil. São Paulo: Brasiliense, 1974.
2. Autenrieth CS, Evenson KR, Yatsuya H, Shahar E, Baggett C, Rosamond WD: Association between Physical Activity and Risk of Stroke Subtypes: The Atherosclerosis Risk in Communities Study. Neuroepidemiology 2013, 40:109-116. _____. Uma Agenda Nacional para o Desenvolvimento. Texto para Discussão. IE/UNICAMP n. 183, agosto 2010.
3. Kushi LH, Doyle C, McCullough M, Rock CL, Demark-Wahnefried W, Bandera EV, Gapstur S, Patel AV, Andrews K, Gansler T: American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin 2012, 62:30-67