

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
 Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
 Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
 Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
 Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
 Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
 Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
 Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
 Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
 Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
 Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
 Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
 Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
 Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
 Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
 Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
 Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Maurílio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
 Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
 Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
 Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
 Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
 Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
 Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
 Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^o Dr^a Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
C569	Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho 2 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-0692-1 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.921222111 1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título. CDD 613.7
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho 2” que reúne 12 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores e instituições do Brasil.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

CAPÍTULO 1 1**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Bianca de Araújo Barros
Felipe de Oliveira Silva
Lucas Gonçalves da Silva
Marcos Paulo Ribeiro da Silva
Yuri Emanoel Vieira de Almeida
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221111>

CAPÍTULO 2 12**CONTEXTUALIZAÇÃO DOS JOGOS ESCOLARES DO AMAZONAS: RELATOS, EXPERIÊNCIAS E VIVÊNCIAS**

Hemelly da Silva Areias
Joniferson Vieira da Silva
Maria Regina Kanawati de Figueiredo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221112>

CAPÍTULO 325**AMPUTAÇÕES E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM AMPUTAÇÃO**

Rafael do Prado Calazans
Rute Estanislava Tolocka
Edison Duarte

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221113>

CAPÍTULO 437**REVISANDO OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DAS LUTAS, ARTES MARCIAIS E MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE**

Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte
Talita Xavier Claudino
Ruberlei Godinho de Oliveira
Thiago Neves
Michelle Jalousie Kommers
Waléria Christiane Rezende Fett
Carlos Alexandre Fett

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221114>

CAPÍTULO 550**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FUNCTIONAL CAPACITY CHANGE IN AGED COHORT IN SÃO PAULO, BRAZIL**

Maria Claudia Martins Ribeiro
Adriana Sañudo
Eduardo J Simões
Luiz Roberto Ramos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221115>

CAPÍTULO 664**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA OS IDOSOS PORTADORES DE OSTEOPOROSE**

Daniele Lima de Albuquerque
Teina Dienifa Oliveira Pereira
Tiago Pereira da Silva
Williams Vital Ferreira
Adriana do Nascimento dos Santos
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221116>

CAPÍTULO 773**OBESIDADE DINAPÊNICA**

Mariana de Moraes Pinto
Elaine Silvia Carvalho
Luís Gustavo Alves Silva
Shirley Pereira de Amorim
Renata Damião

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221117>

CAPÍTULO 884**O USO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM PORTADORES DE CONDROMALÁCIA PATELAR**

Larissa Araújo Bezerra
Ruan Felipe Xavier de Almeida
Victor Leite Cavalcante Antonio
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221118>

CAPÍTULO 993**FATORES DE PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE HIPERTROFIA PARA INICIANTES**

José Victor Hugo Lucena da Costa
Danilo de Souza Santos Soares
Elane Maria de Carvalho Brito
Ially Monteiro Taveira de Melo
João Gabriel da Silva Souza
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221119>

CAPÍTULO 10..... 105**EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO AERÓBIO: RELAÇÃO COM O CONTROLE GLICÊMICO PÓS PRADIAL**

Frank J. Pereira
Rosângela dos Reis Siqueira
Michely Vieira Andreata
Luma Gabriely Neitzl

Victor Kulnig
 Miguel de Padua Fischer
 Valério Garrone Barauna
 Nuno Manuel Frade de Sousa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211110>

CAPÍTULO 11 108

AVALIAÇÃO DO EFEITO DE DILATADORES NASAIS SOBRE A AERAÇÃO EM INDIVÍDUOS DE AMBOS OS SEXOS

Patrícia Maria de Melo Carvalho
 Bianca Inácia Martins
 Suéllen Letícia Martorelli

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211111>

CAPÍTULO 12..... 124

A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PELO PÚBLICO IDOSO E SEUS BENEFÍCIOS

José Paulo Teixeira da Silva
 Gilvaneide Lima dos Santos
 Maria vitória da Costa Lima
 Sonia Alves Ferreira
 Rebecca Santos Souza
 Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211112>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 133

ÍNDICE REMISSIVO..... 134

CAPÍTULO 4

REVISANDO OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DAS LUTAS, ARTES MARCIAIS E MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE

Data de aceite: 01/11/2022

Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1715413441907784>

Talita Xavier Claudino

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/3825819045132797>

Ruberlei Godinho de Oliveira

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/5240211607314778>

Thiago Neves

Programa de Pós-Graduação em Clínica Médica, Faculdade de Medicina – Universidade de São Paulo – USP. Ribeirão Preto, SP – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1791434368411949>

Michelle Jalousie Kommers

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/4743649641882420>

Waléria Christiane Rezende Fett

Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0852801812714537>

Carlos Alexandre Fett

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Cuiabá, MT – Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1802404946212461>

RESUMO: As lutas são originárias das formas primitivas de defesa e fortalecendo este conceito com a sociedade atual, representando em sua diversidade uma das manifestações do movimento humano mais expressiva, em que são estudados de modo indissociável o corpo e a mente, ligados a uma filosofia de vida, privilegiando o respeito ao outro e o auto aperfeiçoamento, tendo a autodefesa e disciplina como objetivo. A busca pela prática da atividade física e dos esportes, bem como as lutas em suas várias modalidades podem ter muitas motivações que envolvem aspectos que melhoram a qualidade de vida, como benefícios à saúde, o bem-estar

biopsicossocial, a estética corporal, a recreação, a socialização, a autodefesa, a disposição física, as competições esportivas, dentre outras. A motivação é o processo que fortalece as pessoas para ação ou à inércia em várias situações, sendo ainda, o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, realizar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou persistir numa atividade. Com isso a motivação deve ser analisada pelos profissionais da educação física e treinadores individualmente com os praticantes de lutas e atletas, pois a subjetividade da motivação desencadeia resultados divergentes quanto a prática das lutas, resgatando cada vez mais o melhor rendimento nos treinamentos, promovendo o bem-estar por meio de ferramentas que permitam o incentivo à prática do esporte, seja durante os treinos ou externamente. Desta forma, este capítulo objetiva que os dados aqui discutidos possam favorecer informações relevantes aos professores de lutas e futuros estudos nesta temática.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte; psicologia positiva; motivação; autodeterminação.

REVIEWING THE REASONS FOR THE PRACTICE OF FIGHTS, MARTIAL ARTS AND COMBAT SPORTS MODALITIES

ABSTRACT: The fights originate from the primitive forms of defense and strengthening this concept with the current society, representing in its diversity one of the most expressive manifestations of the human movement, in which the body and the mind are studied inseparably, linked to a philosophy of life, privileging respect for others and self-improvement, with self-defense and discipline as an objective. The search for the practice of physical activity and sports, as well as the fights in its various modalities can have many motivations that involve aspects that improve the quality of life, such as health benefits, biopsychosocial well-being, body aesthetics, recreation, socialization, self-defense, physical disposition, sports competitions, among others. Motivation is the process that strengthens people for action or inertia in various situations, and it is also the examination of the reasons why one chooses to do something, perform some tasks with greater commitment than others or persist in an activity. With this, motivation must be analyzed by physical education professionals and coaches individually with practitioners of fights and athletes, as the subjectivity of motivation triggers divergent results regarding the practice of fights, rescuing more and more the best performance in training, promoting good -be through tools that encourage the practice of sport, whether during training or externally. Thus, this chapter aims to ensure that the data discussed here can provide relevant information to teachers of fights and future studies on this topic.

KEYWORDS: Sport psychology; positive psychology; motivation; self determination.

A MOTIVAÇÃO

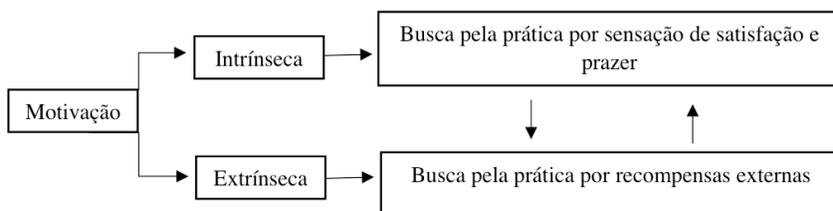
Estudar a motivação no contexto esportivo nos remete a busca de entendimento de algumas questões, relacionadas com a prática esportiva, no qual a preferência da modalidade, vigor, continuidade, persistência estão sempre atreladas com a motivação (ZANETTI; LAVOURA; MACHADO, 2008). Nesse contexto, encontrar razões para a motivação dos praticantes torna a prática esportiva um desafio nas artes marciais

(OLIVEIRA et al., 2013).

A motivação é a variável da psicologia do esporte mais publicada em periódicos e apresentadas em congressos nas universidades brasileiras (VIEIRA et al., 2010). Cabe ressaltar, que esse fenômeno é crucial para a realização das lutas e também para quaisquer atividades da vida diária, bem como o alcance de metas em qualquer área: saúde física, intelectual, sócio afetiva, profissional, espiritual e econômico-financeira.

Para Berelson e Steiner (1971), a motivação se refere aos esforços designados por termos como “desejo”, “empenho”, “impulso”, “necessidade”. Já para Davidoff (2001), a motivação é um estado interno que resulta de uma necessidade, que ativa ou desperta um comportamento dirigido ao cumprimento de algum objetivo ou tarefa. Weinberg & Gould (2016) definem motivação como direção, intensidade, esforço humano para a realização de uma meta. Sendo um estado psicológico essencial para iniciar, sustentar e determinar o esforço no esporte (SHEEHAN; HERRING; CAMPBELL, 2018).

Segundo Samulski (2002) 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). A teoria mais utilizada para esse fenômeno é a da motivação intrínseca e extrínseca (Organograma 1). Sendo assim, a motivação é considerada uma dimensão psicológica boa e faz parte da psicologia positiva (MARUJO et al., 2007).



Organograma 1. Os tipos de motivações (adaptado de Sheehan, Herring, Campbell, 2018).

A motivação intrínseca está associada à força interior que é capaz de se manter ativa mesmo diante de adversidades e está relacionada, principalmente, ao prazer. A motivação extrínseca está relacionada a fatores externos ao indivíduo, geralmente associados à obrigação de fazer algo por alguma recompensa. Um exemplo hipotético seria um atleta profissional de boxe que sente prazer (paixão) em praticar a modalidade (motivação intrínseca) e por ser profissional busca sobreviver com isso (ganhar dinheiro e prêmios) (motivação extrínseca). Entretanto, a motivação intrínseca é considerada a mais importante porque geralmente os indivíduos com valores altos dessa motivação tendem a permanecer mais tempo na prática (WILSON et al., 2003).

O nível elevado de motivação intrínseca pode deixar os atletas mais tolerantes aos

exercícios (HOLMBERG; SHERIDAN, 2013). Inclusive existe a hipótese de que níveis elevados dessa motivação pode diminuir a probabilidade de o atleta adquirir os sintomas de *overtraining* (FAGUNDES et al., 2021) e a síndrome de Burnout (GROENEWAL; PUTRINO; NORMAN, 2021). Em contrapartida, a desmotivação influencia negativamente atitudes e respostas comportamentais dos indivíduos em praticamente todas as suas situações de vida, o que pode levar a um estado de frustração e desmotivação (SAMULSKI, 2002).

Já a teoria das necessidades psicológicas básicas diz que o indivíduo atinge motivação à medida que se sente satisfeito em relação às três necessidades psicológicas básicas sendo elas: 1) a autonomia, que se refere à percepção de que o comportamento e seus resultados não são influenciados por agentes externos, mas causados pelo próprio indivíduo; 2) o senso de competência, determinado pela necessidade de se sentir efetivo e capaz de desempenhar atividades em níveis variados de dificuldade e 3) o senso de relacionamento, que é a necessidade de se sentir conectado a alguém ou ser alvo da preocupação de outras pessoas (DECI; RYAN, 2012).

Dentro do universo esportivo seja, profissional ou não, a questão motivacional está presente em todas as modalidades e é de suma importância para o rendimento do aluno ou atleta, uma vez que o mesmo precisa de estímulos para se manter na carreira esportiva e lutar para obter o êxito a partir de suas vontades e metas. Estudos recentes mostram que a motivação de homens e mulheres aparentam ser semelhantes para a prática de exercícios físicos (DA SILVA et al., 2022; APOLINÁRIO et al., 2019). Todavia, a motivação pode variar de cada indivíduo e grupo, por isso é sempre importante entrevistar os clientes e individualizar os treinos para melhor atendê-los.

Segundo Duarte et al. (2021) com a compreensão da motivação dos alunos pode-se criar estratégias para melhor satisfazer-los e conseqüentemente mantendo-os envolvidos com a prática. Adicionalmente, as pesquisas buscando analisar a motivação e outras dimensões da psicologia do esporte (personalidade, ansiedade pré-competitiva, agressividade, estado de fluxo, estado do humor, bem-estar, entre outros) utilizam de questionários validados (para análise quantitativa) e questionários semiestruturados pelos autores (para análise qualitativa).

AS LUTAS, ARTES MARCIAIS E MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE

As lutas corporais são uma das mais antigas atividades físicas praticadas por humanos (FRANCHINI, 2014), datadas na pré-história pelos soldados em treinamento de campo em sistemas de combate para as guerras tribais para proteger seus territórios dos inimigos (JOHNSON; HA, 2015). Nesse contexto, as artes marciais denotam arte da guerra, sendo utilizadas para combates bélicos, busca pela saúde e autodefesa (FETT; FETT, 2009). As artes marciais surgiram na Ásia, mas, ao longo das décadas foram extrapoladas para a Europa e a América, sendo hoje práticas em quase todo o mundo (LORGE, 2016).

As artes marciais tradicionais orientais têm como foco o desenvolvimento ético e moral do indivíduo com a migração destas para o ocidente, passou-se por algumas adaptações (CHANNON, 2012). As principais mudanças foram a maior ênfase em competições, arrecadamento de dinheiro com exames de faixas, afiliações e eventos competitivos (televisionados ou não) (FRANCHINI; DEL VECCHIO, 2007). Essas mudanças não agradaram os artistas marciais tradicionais/conservadores que viam a perda dos aspectos tradicionais/filosóficos das artes marciais (SAEKI, 1994).

Apesar das artes marciais serem utilizadas como sinônimos de lutas e esportes de combate (FETT; FETT, 2009), existem diferenças entre elas. De acordo com Franchini e Del Vecchio (2012) a nomenclatura lutas e artes marciais são as mais utilizadas, sendo as suas principais diferenças: lutas, são qualquer situação de oposição entre duas ou mais pessoas; e as artes marciais, são atividades de combate com bases filosóficas. Já os esportes de combate estão ligados a eventos competitivos (JOHNSON; HA, 2015). Segundo Duarte, Pasa e Fett (2019) essas práticas envolvem diversas modalidades com características (socos, chutes, joelhadas, cotoveladas, quedas e estrangulamentos) e regras diferentes. A tabela 1 mostra as características das diversas modalidades.

Diferenciação por distância	
Característica	Modalidades
Longa distância	Kendo, Esgrima e Luta medieval
Média distância	Boxe, Muay Thai, Savate, Karatê, <i>Taekwondo</i> , <i>Kickboxing</i> , <i>Kung Fu</i> e Karatê
Curta distância	Huka-Huka, Judô, Jiu-jitsu, <i>Wrestling</i> e Sumô
Diferenciação por características	
Característica	Modalidades
Percussão (<i>strike</i>)	Boxe, Muay Thai, Savate, Karatê, <i>Taekwondo</i> , <i>Kickboxing</i> , <i>Kung Fu</i> e Karatê
Agarre (<i>grappling</i>)	Huka-Huka, Judô, Jiu-jitsu, <i>Wrestling</i> e Sumô
Misto (<i>mixed</i>)	Mixed Martial Arts e Sambo

Tabela 1- Características das lutas, artes marciais e esportes de combate

No contexto competitivo muitas são as lesões que podem acontecer com os atletas, por ser um esporte de contato intenso. Tanto que segundo Fett e Fett (2009) a ida de competidores ao médico acaba se tornando rotineira devido a essas características. Já a sua prática no contexto da saúde, diversos estudos observaram efeitos benéficos na hipertensão arterial (BELO et al., 2021), osteoporose (CHOW et al., 2018), diabetes (BENBENEK-KLUPA; MATEJKO; KLUPA, 2015) however, whether combat sports, often preferred by young individuals type 1 diabetes mellitus (T1DM saúde psicológica (DUARTE et al., 2022), equilíbrio e força (STAMENKOVIĆ et al., 2022). De acordo com Duarte et al (2021a), as diferentes lutas de maneira adequada e adaptada podem ser praticadas por

crianças, adultos e idosos sob supervisão de um profissional qualificado.

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DAS LUTAS, ARTES MARCIAIS ESPORTES DE COMBATE

Na literatura nacional (pelo menos publicado em português) foram encontrados estudos com *kung fu* (DA SILVA MOCARZEL; DE SÁ FERREIRA; MURAD, 2014), judô (OLIVEIRA et al., 2018), jiu-jitsu (DUARTE et al., 2021; AIRES et al., 2020), *kickboxing* (DUARTE et al., 2021), capoeira (PAIM; PEREIRA, 2004) e boxe (LIBARINO et al., 2021). Um estudo mais abrangente analisou e comparou os motivos para a prática do muay thai, *kung fu*, boxe, *taekwondo*, jiu-jitsu, karatê e capoeira em mulheres (DA ROCHA; ZAGONEL; BONORINO, 2018). A tabela 2 mostra os objetivos, metodologias e resultados dessas diferentes pesquisas. Todavia, ainda existem lacunas em estudos nacionais com o sumô, sambo, savate, huka-huka, esgrima e o kendo.

Autores (ano)	Objetivo	Métodos	Resultados/conclusão
Araújo e Cordeiro (2021)	Verificar as razões para a prática e permanência do jiu-jitsu na cidade de Maceió	Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 37 atletas adultos, de modo a captar sua percepção acerca dos desafios, motivações, característica e estímulos para a adesão e continuidade da prática do jiu-jitsu.	Dentre os principais resultados pode-se ressaltar a contribuição da mídia televisiva e internet para aumento do número de praticantes e o acolhimento e as amizades, além dos benefícios estéticos e psicológicos para a permanência no esporte.
Duarte et al (2021)	Analisar e comparar os motivos para a prática do jiu-jitsu e o <i>kickboxing</i> .	Foi aplicado o IMPRAF - 126 em 25 praticantes de jiu-jitsu e 24 praticantes de <i>kickboxing</i> do sexo masculino com idade entre 19 a 54 anos.	Os motivos para ambas as modalidades foi pela saúde e o prazer sendo o prazer significativamente maior $p < 0,05$ nos praticantes de jiu-jitsu.
Libarino et al (2021)	Teve como objetivo compreender quais são os fatores relacionados à adesão e aderência no boxe.	Foram entrevistados com perguntas elaboradas pelos pesquisadores 5 homens e 5 mulheres com idade entre 22 e 44 anos.	As dimensões mais citadas foram a saúde, disponibilidade de horários, paixão pelo boxe e o encorajamento dos familiares e amigos.
Aires et al (2020)	Identificar os motivos que levam a prática do jiu-jitsu.	Foi aplicado o IMPRAF - 132 em 29 praticantes de jiu-jitsu do sexo masculino e 11 do feminino com idade entre 13 a 59 anos.	Os motivos foram a saúde, prazer e controle do estresse.

Barbosa et al (2018)	Analisar as diferenças motivacionais de praticantes iniciantes e veteranos do <i>taekwondo</i> .	Como instrumento de coleta utilizou-se a Escala de Motivação para Esporte II (SMS II) com atletas com idade entre 18 a 31 anos.	Os níveis de motivação intrínseca e extrínseca, mostram-se iguais, porém, o nível de desmotivação de atletas faixas pretas encontra-se superior aos dos atletas faixas brancas iniciantes no <i>taekwondo</i> .
Da rocha, Zagonel e Bonorino (2018)	Investigar os fatores de aderência e permanência das mulheres praticantes de lutas.	Foi aplicado um questionário elaborado pelos autores em 20 mulheres praticantes de lutas (<i>taekwondo</i> , muay thai, capoeira, boxe, <i>kung fu</i> , jiu-jitsu e karatê) com idade entre 18 a 36 anos.	O condicionamento físico e a estética foram as mais citadas.
Freitas et al (2018)	Este estudo procurou investigar e analisar os reais motivos que levam os praticantes de jiu-jitsu a buscar essa prática esportiva.	Foi aplicado o inventário de motivação esportiva em 20 voluntários de ambos os sexos com idade entre 10 a 40 anos.	O que mais motiva para prática do jiu-jitsu foi a competência desportiva, em segundo lugar ficou a preocupação com a saúde já em terceiro lugar ficou a competência amizade e lazer.
Da Silva Mocarzel, De Sá Ferreira e Murad (2014)	Comparou os motivos de ingresso e permanência de jovens na prática do <i>kung fu</i> .	Foi aplicado um questionário semiestruturado em 50 praticantes de <i>kung fu</i> de ambos os sexos com idade entre 14 a 17 anos.	Os motivos mais citados foram a filosofia, a saúde, a autodefesa, as particularidades do <i>kung fu</i> , o lazer e a estética.
Paim e Pereira (2004)	Teve como objetivo verificar e analisar os fatores motivacionais que levam os adolescentes a optarem pela prática da capoeira na escola.	Foi aplicado o Inventário de Motivação para Prática Desportiva em 18 meninos de 11 a 14 anos praticantes de capoeira em escolas públicas.	Os motivos relatados foram aprender um novo esporte e desenvolver habilidades.

Nota: IMPRAF = Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física

Tabela 2 - Os diferentes resultados das pesquisas

Foi observado em um estudo que judocas mais jovens tendem a ter níveis elevados de competitividade em comparação aos mais velhos (OLIVEIRA et al., 2018). A dimensão motivacional competitividade está diretamente atrelada a motivação extrínseca para a prática. Nesse contexto, os filmes de artes marciais foram uma forma de divulgação e motivação para o público mais jovem terem os primeiros contatos e interesse em praticar esses esportes. Para crianças é recomendado uma prática esportiva prazerosa/lúdica com o máximo de estímulos motores diversificados possíveis (MACHADO, 2019). O mesmo autor afirma que a partir da adolescência deve-se especializar o aluno no esporte e começar a participar de competições. Para isso a comunicação entre os pais e treinadores são necessárias (MACHADO, 2019).

As dimensões saúde e prazer foram as mais citadas nos estudos elencados na tabela 2 (DUARTE et al., 2021; AIRES et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2018; FREITAS et al., 2018). A respeito da prática das lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate na saúde um estudo de revisão sistemática mostrou diversas evidências na literatura científica que indicam melhorias no sistema cardiovascular, nos marcadores metabólicos, no psicológico, na musculatura e no equilíbrio (ORIGUA RIOS et al., 2018). Podendo até ser uma opção de recomendação médica para o combate de diversos problemas como insônia, depressão, entre outras (WOODWARD, 2009).

Contudo, para entender melhor o prazer pela prática desses esportes, estudos mostraram efeito positivo na produção de serotonina (um neurotransmissor regulador do humor) na prática de *tai chi chuan* (OH; KIM, 2016) e *taekwondo* (LEE; CHO; ROH, 2021). Certamente, isso talvez explique de forma fisiológica tais resultados, entretanto, esse tipo de análise é incipiente com lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate. Se a primeira experiência com a modalidade for prazerosa aumenta-se as chances de os indivíduos desenvolverem gosto pela prática ao longo da vida (BALBINOTTI et al., 2007). De uma forma generalizada o professor entender o que causa prazer nos alunos pode ser uma informação valiosa para a elaboração do plano de aula (KOHOUTKOVA; MASARYK; REGULI, 2018).

No estudo de Barbosa et al (2018) os lutadores faixas pretas de *taekwondo* mostraram níveis motivacionais menores em comparação aos menos graduados. Isso pode indicar que por eles terem atingido o grau mais elevado na modalidade houve desmotivação para a sua permanência (BARBOSA et al., 2018). A prática da modalidade para fins de graduação pode ser caracterizada como motivação extrínseca (recompensa externa).

Sobre a melhor modalidade a ser prática, pode variar de qual modalidade o indivíduo tem mais gosto. Especificamente o *tai chi chuan*, segundo Woodward (2009) é recomendado para pessoas com restrições de mobilidade ou idosos por causa da sua natureza de baixo impacto. As outras modalidades de maneira adequada e adaptada podem ser praticadas por qualquer indivíduo (DUARTE et al., 2021a), desde que não haja contraindicação médica.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

Conhecer e se atualizar sobre as teorias da motivação é importante para os profissionais que atendem em quadras, academias e dojos (lugar onde se pratica artes marciais). Se tiver uma turma heterogênea na motivação é possível dividir a turma em duas (ou mais) e passar exercícios mais intensos e complexos para um dos grupos e facilitar/adaptar as atividades para os indivíduos mais iniciantes e/ou com motivação exclusivamente para saúde. O mais indicado são turmas específicas, separadas por diferentes estágios de classificação e faixas etárias para a prática (iniciantes, crianças, adultos recreativos,

graduados e competidores), isso facilitaria o plano de aula e o atendimento com base na motivação dos alunos.

Um outro nicho das lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate é o *personal fight*, definido como a prestação de treinamento individualizada. Essa forma de trabalho é interessante porque ao treinar uma pessoa facilita o atendimento da motivação. Nesse sentido, para alunos interessados em competições o treinamento deve ser direcionado a simulações de combate (sem contundência para prevenir lesões) e dos estabelecimentos e treinamento das táticas de lutas que serão adotadas (se necessário o refinamento técnico também). Para os motivados a saúde, exercícios funcionais com os movimentos de lutas sempre se atentando aos princípios de treinamento (sobrecarga progressiva, especificidade e individualidade biológica).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, os resultados encontrados mostraram que a maioria dos estudos envolvendo lutas, artes marciais e modalidade esportiva de combate se dão a motivação voltada a saúde. Há precedentes na literatura científica que trazem tais evidências como a diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica após o treino, aumento na produção de serotonina, aumento da massa óssea, aumento da qualidade de vida, diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, diminuição do percentual de gordura corporal, entre outros.

REFERÊNCIAS

AIRES, Hannah; PACHECO, Caio César Kallenbach; GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter; KLERING, Roberto Tierling. Motivação para prática do Jiu Jitsu. **Saúde (Santa Maria)**, v. 46, n. 1, p. 1–11, 2020.

APOLINÁRIO, Michel Ramos; FILENI, Carlos Henrique Prevital; DE ALMEIDA, Evando Ossain; OLIVEIRA, Rodrigo da Cruz; CAMARGO, Leandro Borelli; LIMA, Bráulio Nascimento; MARTINS, Gustavo Celestino; JUNIOR, Guanis de Barros Vilela. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 101–107, 2019.

ARAÚJO, Johnatan Williamis Silva, CORDEIRO, Susana Suele Oliveira de Lima. A prática de jiu-jitsu na cidade de Maceió: razões para a prática e permanência (TCC). Instituto de Educação Física e Esportes, Universidade Federal de Alagoas, 2021.

BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 7-12, 2007.

BARBOSA, Vitor Bento Crozeta; CONTESSOTO, Luana Caroline; ANAVERSA, Ana Luiza Barbosa; REFUNDINI, Luciana Boligon. Diferença motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos do Taekwondo. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 1, p. 41-46, 2018.

BELO, Wesley Rodrigues; DE CASTRO, Lucas Fenta; PALMIERI, Diego Cesar; DOS SANTOS, Luiz Gustavo Dias; HERRERA-VALENZUELA, Tomás; DOS SANTOS, Marco Antonio Ferreira; OVRETVEIT; Karsten; SIMÃO, Roberto. Post-exercise hypotension in brazilian jiu-jitsu. **Sport Mont**, v. 19, n. 1, p. 39–43, 2021.

BENBENEK-KLUPA, Teresa; MATEJKO, Bartlomiej; KLUPA, Tomasz. Metabolic control in type 1 diabetes patients practicing combat sports: at least two-year follow-up study. **SpringerPlus**, v. 4, n. 1, p. 1–5, 2015.

BERELSON, Bernard; STEINER, Gary. **Comportamento Humano**. São Paulo: Brasiliense, 1971.

CHANNON, Alex. Western men and Eastern arts: The significance of Eastern martial arts disciplines in British men's narratives of masculinity. **Asia Pacific Journal of Sport and Social Science**, v. 1, n. 2-3, p. 111-127, 2012.

CHOW, Tsz Ho; LEE, Bo Yee; ANG, Adrian Bing Fung; CHEUNG, Veronica Yi Ki; HO, Michelle Man Ching; TAKEMURA, Saori. The effect of Chinese martial arts Tai Chi Chuan on prevention of osteoporosis: A systematic review. **Journal of Orthopaedic Translation**, v. 12, p. 74–84, 2018.

DA ROCHA, Deizi Domingues; ZAGONEL, Adriana; BONORINO, Sabrina Lencina. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó-SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 2, p. 29-37, 2018.

DA SILVA MOCARZEL, Rafael Carvalho.; DE SÁ FERREIRA, Arthur; MURAD, Maricio. Comparação dos motivos de ingresso e de permanência de jovens praticantes nas aulas de Kung-Fu. **Corpus et Scientia**, v. 10, n. 2, p. 63-72, 2014.

DA SILVA, Sidney Marques; DUARTE, Jonatas Deivyson Reis da Silva; MIOLA, Diego Mauricio; CLAUDINO, Talita Xavier; KOMMERS, Michelle Jalousie; FETT, Waléria Christiane Rezende; FETT, Carlos Alexandre. Motivação para a prática do treinamento resistido durante a pandemia. **Brazilian Applied Science Review**, v. 6, n. 1, p. 107-115, 2022.

DAVIDOFF, Linda L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Self-determination theory**. The Guilford Press 2012.

DUARTE, Jonatas Deivyson Reis Da Silva; PASA, Camila; FETT, Carlos Alexandre. MOTIVAÇÃO E HUMOR DE PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS. In: VII Semana Acadêmica da Faculdade de Educação Física e X Seminário de Socialização de Práticas de Estágio. 2019

DUARTE, Jonatas Deivyson Reis da Silva; PASA, Camila; KOMMERS, Michelle Jalousie; FERRAZ, Almir de França; FETT, Waléria Christiane Rezende; DE OLIVEIRA, Ruberlei Godinho; FETT, Carlos Alexandre. Aspectos motivacionais para a prática do Jiu-Jitsu brasileiro e o Kickboxing em indivíduos do sexo masculino. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 12247–12256, 2021.

DUARTE, Jonatas Deivyson Reis da Silva; RODRIGUES, Hadassa Hillary Novaes Pereira; CUNHA, Maryella García; DE MACEDO, AnIELly Florence; SALINAS, Johan Andrés Robalino; CLAUDINO, Talita Xavier; PASA, Camila; FETT, Waléria Christiane Rezende; FETT, Carlos Alexandre. Dietary intake in kickboxing fighters. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 42409-42424, 2021a.

- DUARTE, Jonatas Deivyson Reis da Silva; PASA, Camila; KOMMERS; Michelle Jalousie; FERRAZ, Almir de França; HONGYU, Kuang; FETT, Waléria Christiane Rezende; FETT, Carlos Alexandre. Mood profile of regular combat sports practitioners: a cross-sectional study. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 22, n. 5, p. 1206 – 1213, 2022.
- FAGUNDES, Leonardo Henrique Silva; DA COSTA, Israel Teoldo; REIS, Claeiton Pereira; PINHEIRO, Guilherme de Sousa; COSTA, Varley Teoldo. Monitoring of overtraining and motivation in elite soccer players. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 27, p. 1-12, 2021.
- FETT, Carlos Alexandre; FETT, Waléria Christiane Rezende. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, v.15, n.1, p. 173-184, 2009.
- FRANCHINI, E.; DEL VECHIO, F. B. Tradição e modernidade no judô: histórico e implicações In: Rubio, K. et al. (eds). Ética e compromisso social nos Estudos Olímpicos. Porto Alegre: Editora PUC-RS, 2007. p.121-145.
- FRANCHINI, Emerson. Born to fight? Genetics and combat sports. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2014.
- FRANCHINI, Emerson; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. **Ensino de Lutas: reflexão e propostas de programas**. São Paulo: Editora Scortecci, 2012.
- FREITAS, Fabiano Oliveira; GUIMARÃES, Marcelo; DA SILVA, Amanda Cristine; DE OLIVEIRA, Alexandre Augusto Cruz; IVO, Ivone José. A real motivação dos atletas amadores do jiu jitsu: do iniciante ao graduado, do atleta de academia ao competidor. **Revista de Trabalhos acadêmicos Universo**. n. 13, p. 1-12, 2018.
- GROENEWAL, Paul H.; PUTRINO, David; NORMAN, Marissa R. Burnout and motivation in sport. **Psychiatric Clinics**, v. 44, n. 3, p. 359-372, 2021.
- HOLMBERG, Patrick Michael; SHERIDAN, Dennis A. Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. **The Sport Psychologist**, v. 27, n. 2, p. 177-187, 2013.
- JOHNSON, John A.; HA, Peter. Elucidating pedagogical objectives for combat systems, martial arts, and combat sports. **Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology**, v. 15, n. 4, p. 65–74, 2015
- KOHOUTKOVA, Jindrisika; MASARYK, Pavol; REGULI, Zdenko. The experience of the state of flow in Brazilian Jiu-Jitsu. **Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology**, v. 18, n. 3, p. 1-6, 2018.
- LEE, Yong-Kuk; CHO, Su-Youn; ROH, Hee-Tae. Effects of 16 Weeks of Taekwondo Training on the Cerebral Blood Flow Velocity, Circulating Neurotransmitters, and Subjective Well-Being of Obese Postmenopausal Women. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 20, p. 1-11, 2021.
- LIBARINO, Uilma; PEREIRA, Álex Sousa; CARNEIRO, Kleber Tuxen; BRUZI, Alessandro Teodoro; DOS REIS, Fábio Pinto Gonçalves. Adesão e aderência à prática do boxe em uma academia do Sul de Minas Gerais. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. 1-12, 2021.

LORGE, Peter. Practising martial arts versus studying martial arts. **The International Journal of the History of Sport**, v. 33, n. 9, p. 904-914, 2016.

MACHADO, Afonso Antônio. **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte**. Fontoura Editora, 2019.

MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel; CAETANO, Ana; RIVERO, Catarina. Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais Helena. **Comportamento Organizacional e Gestão**, v. 13, n. 1, p. 115–136, 2007.

OH, Chung-uk; KIM, Nam-cho. Effects of T'ai chi on serotonin, nicotine dependency, depression, and anger in hospitalized alcohol-dependent patients. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 22, n. 12, p. 957-963, 2016.

OLIVEIRA, Aldair J; RANGEL, Alice G; HENRIQUE, José; DO VALE, Wesley S; NUNES, Walter J; RUFFONI, Ricardo. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156–162, 2018.

ORIGUARIOS, Sandra; MARKS, Jennifer; ESTEVAN, Isaac; BARNETT, Lisa M. Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. **Journal of sports sciences**, v. 36, n. 14, p. 1614-1622, 2018.

PAIM, Maria Cristina Chimelo; PEREIRA, Érico Felden. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, v.10, n.3, p. 159-166, 2004.

SAEKI, T. The conflict between tradition and modernization in a sport organization: a sociological study of issues surrounding the organizational reformation of the all Japan Judo Federation. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 2, n. 3, p. 301-315, 1994

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. Manole, 2002.

SHEEHAN, Rachel B.; HERRING, Matthew P.; CAMPBELL, Mark J. Associations between motivation and mental health in sport: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. MAY, p. 1–10, 2018.

STAMENKOVIĆ, Aleksandar; MANIĆ, Mila; ROKLICER, Roberto; TRIVIĆ, Tatjana; MALOVIĆ, Pavle; DRID, Patrik. Effects of participating in martial arts in children: a systematic review. **Children**, v. 9, n. 8, p. 1-12, 2022.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickening; DE OLIVEIRA, Leonardo Prestilo; VIEIRA, José Luiz Lopes. Psicologia do esporte: Uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 2, p. 391–399, 2010.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

WILSON, Philip M; RODGERS, Wendy M; BLANCHARD, Chris M; GESSELL, Joanne. The Relationship between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 33, n. 11, p. 2373–2392, 2003.

WOODWARD, Thomas W. A review of the effects of martial arts practice on health. **Wisconsin Medical Journal (WMJ)**, v. 108, n. 1, p. 40, 2009.

ZANETTI, Marcelo Callegari; LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Motivação no esporte infante juvenil. **Conexões**, v. 6, p. 438–447, 2008.

A

Aeração 108, 109, 110, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 120

Amputação 25, 26, 27, 29, 32, 33, 34

Atividade física 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 25, 29, 37, 43, 45, 50, 51, 60, 61, 62, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 82, 89, 90, 92, 94, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 110, 124, 126, 129, 130, 131, 133

Atividades de vida diária 51, 78

Autodeterminação 38

B

Benefícios 1, 3, 4, 5, 6, 25, 33, 34, 37, 42, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 89, 90, 92, 96, 98, 99, 100, 102, 103, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132

C

Cavidade nasal 109, 110, 119

Condromalácia patelar 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92

D

Determinantes de saúde 51

Dinapenia 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

Doenças crônicas 5, 7, 9, 25, 26, 29, 34, 59, 63, 70, 71, 75

E

Envelhecimento 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 51, 59, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 72, 75, 76, 77, 78, 81, 103, 104, 124, 126, 129

Estudo de Coorte 51

Expiração 109

H

Hidroginástica 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132

Hipertrofia 71, 86, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 103, 104

I

Idoso 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 63, 64, 65, 67, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131

Iniciantes 43, 44, 45, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102

J

Jogos escolares 12, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 24

M

Memórias 12, 18, 22

Motivação 3, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 131

Musculação 11, 45, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 87, 89, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 100, 101, 102, 103, 129, 132

O

Obesidade 2, 6, 33, 35, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

Obesidade dinapênica 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81

Osteoporose 6, 41, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 79

P

Prescrição 7, 34, 67, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 104

Psicologia do esporte 38, 39, 40, 48

Psicologia positiva 38, 39, 48

Q

Qualidade de vida 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 25, 27, 29, 33, 34, 37, 45, 61, 66, 69, 71, 72, 80, 84, 87, 89, 90, 92, 99, 100, 104, 125, 129, 130, 131, 132

T

Tratamento 26, 29, 33, 36, 69, 70, 71, 72, 74, 81, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 99, 100, 112, 120

Treinamento de força 69, 70, 72, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 98, 100, 102, 103

V

Vivências 12, 13, 20

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2