



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUIS FERNANDO TEIXEIRA VITAL MEDEIROS**

**MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU: PERCEPÇÕES DE  
PRATICANTES EM TEMPOS DE COVID-19**

**FORTALEZA**

**2021**

**LUIS FERNANDO TEIXEIRA VITAL MEDEIROS**

**MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU: PERCEPÇÕES DE  
PRATICANTES EM TEMPOS DE COVID-19**

**Trabalho para Conclusão de Curso II  
do Curso de Graduação de  
Bacharelado em Educação Física do  
Instituto de Educação Física e  
Esportes da Universidade Federal do  
Ceará.**

**Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno**

**Fortaleza  
2021**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

M439m Medeiros, Luis Fernando Teixeira Vital.

Motivações para a prática de Jiu-Jitsu : percepções de praticantes em tempos de Covid-19 / Luis Fernando Teixeira Vital Medeiros. – 2021.

43 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2021.

Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.

1. Motivação. 2. Jiu-Jitsu. 3. Pandemia. 4. Covid-19. I. Título.

CDD 790

---

**LUÍS FERNANDO TEIXEIRA VITAL MEDEIROS**

**MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU: PERCEPÇÕES DE  
PRATICANTES EM TEMPOS DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado ao curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2021

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Dr. Edson Silva Soares  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof. Dra. Lívia Gomes Viana Meireles  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a minha amada família, Elizângela e Victor, obrigado por existirem em minha vida. Amo vocês.

Luís Vital

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, este que nunca me abandonou e sempre me fortalece, é na tua glória que alcanço os meus objetivos, e sei que nada me faltará, porque és tu o meu pastor.

A toda minha família, em especial minha esposa e meu filho e a minha mãe e irmã, a caminhada até aqui não tem sido fácil, mas vocês são meus motivos para seguir em frente.

Ao Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno, que abraçou esta causa e me deu força para concluir essa etapa tão importante em minha vida, também a todo o corpo docente do IEFES e a lembrança do querido Prof. Dr. Alex Ferraz, que agora brilha no céu olhando por nós.

Aos meus amigos do IEFES, obrigado pelas resenhas entre as aulas, com vocês essa jornada se tornou bem mais agradável.

Aos meus companheiros de treino e mestre, e também a toda comunidade do Jiu-jitsu, nosso esporte é incrível e eu prometo elevá-lo sempre ao maior patamar possível.

Muito obrigado a todos, OSS!

Luís Vital

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 01</b>	Sujeitos Ativos e Inativos por Graduação .....	25
<b>Tabela 02</b>	Tempo de treinamento .....	25
<b>Tabela 03</b>	Motivo da Escolha do Jiu-jitsu .....	27
<b>Tabela 04</b>	Motivo de Permanência .....	27
<b>Tabela 05</b>	Motivação de Praticantes para Estarem Ativos .....	30
<b>Tabela 06</b>	Motivação de Praticantes para Estarem Inativos .....	30
<b>Tabela 07</b>	Impactos na Prática Pessoal de Jiu-jitsu .....	33
<b>Tabela 08</b>	Impactos para a Modalidade de Forma Geral .....	33

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 01</b>	Pirâmide de Maslow .....	15
------------------	--------------------------	----

## RESUMO

No ano de 2020, o mundo foi impactado pela pandemia de COVID-19, doença respiratória com elevado casos de contaminação e óbitos, as pessoas foram isoladas em suas casas e impedidas de praticar diversas modalidades de esportes, a fim de evitar o contágio da doença respiratória, dentre elas o Jiu-jitsu, arte marcial de contato constante. O objetivo deste estudo foi investigar a motivação para a prática de tal atividade física, e a continuidade ou não do treinamento em período pandêmico. A amostra foi composta por 23 praticantes de Jiu-jitsu com idades de 21 a 40 anos, de ambos os sexos, ativos e inativos na modalidade. Os indivíduos foram submetidos a uma entrevista semiestruturada através da ferramenta *whatsapp* de forma síncrona. Após análise das entrevistas foi possível concluir que a maioria dos praticantes são motivados a manutenção da prática do Jiu-jitsu por saúde física e mental, mas além disso outros fatores estão associados ao contexto da prática, foi possível observar ainda que o primeiro contato com o esporte, na maioria dos casos, esta relacionado a fatores extrínsecos por influência de amigos e familiares. No contexto da pandemia de COVID-19, os praticantes ativos mantiveram praticamente inalteradas suas motivações, no grupo de inativos foi possível observar, como fatores motivacionais, ainda motivos relacionados a saúde, desta vez a pausa está fortemente relacionada a não exposição a doença. Os sujeitos pesquisados ainda indicam que os principais impactos decorrentes o COVID-19 em suas praticas foram as pausas nos treinos, seguido de problemas com saúde física e mental e quando questionados em relação a impactos gerais para a modalidade, os mesmos indicam os prejuízos financeiros como principal fator. Conclui-se que os principais fatores para a continuidade da prática de Jiu-jitsu está ligado a manutenção de saúde, seja física ou mental, na perspectiva da pandemia, saúde permanece como ator principal nas motivações, inclusive daqueles que se encontram inativos e de forma geral, apesar de termos um fator que desponta sobre os outros, foi possível observar diferentes e inúmeros motivos, o que exige dos professores da modalidade uma boa percepção de seus alunos, para que estes tenham suas demandas atendidas dentro da modalidade.

**Palavras-chaves:** Motivação, Jiu-jitsu, Pandemia, COVID-19.

## ABSTRACT

In the year 2020, the world was impacted by the pandemic of COVID-19, a respiratory disease with high levels of contamination and deaths, people were isolated in their homes and prevented from practicing various sports in order to avoid spreading the disease. breathing, among them Jiu-jitsu, martial art of constant contact. The aim of this study was to investigate the motivation for the practice of such physical activity, and whether or not to continue training during a pandemic period. The sample consisted of 23 Jiu-jitsu practitioners aged 21 to 40 years, of both sexes, active and inactive in the sport. The individuals were submitted to a semi-structured interview using the whatsapp tool synchronously. After analyzing the interviews, it was possible to conclude that the majority of the practitioners are motivated to maintain the practice of Jiu-jitsu by physical and mental health, but in addition other factors are associated with the context of the practice, it was possible to observe that the first contact with the sport, in most cases, is related to extrinsic factors due to the influence of friends and family. In the context of the COVID-19 pandemic, active practitioners kept their motivations practically unchanged, in the group of inactive people it was possible to observe, as motivational factors, still health-related reasons, this time the pause is strongly related to non-exposure to the disease. The surveyed subjects still indicate that the main impacts resulting from COVID-19 in their practices were the pauses in training, followed by problems with physical and mental health and when questioned in relation to general impacts for the modality, they indicate the financial losses as main factor. It is concluded that the main factors for the continuity of the practice of Jiu-jitsu is linked to the maintenance of health, whether physical or mental, in the perspective of the pandemic, health remains as a main actor in the motivations, including those who are inactive and in a way In general, despite having a factor that stands out over others, it was possible to observe different and innumerable reasons, which requires teachers of the modality to have a good perception of their students, so that they have their demands met within the modality.

**Keywords:** Motivation, Jiu-jitsu, Pandemic, COVID-19.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	11
1.1	PROBLEMATIZAÇÃO	11
1.2	JUSTIFICATIVA	13
1.3	OBJETIVOS	13
1.3.1	Geral	13
1.3.2	Específicos	13
<b>2</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA</b>	14
2.1	MOTIVAÇÃO	14
2.2	ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	17
2.3	PANDEMIA COVID-19	18
2.4	JIU-JITSU	20
2.4.1	HISTÓRICO	20
2.4.2	CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO	21
2.4.3	MOTIVAÇÃO NO JIU-JITSU	23
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b>	24
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	24
3.2	TÉCNICA DE COLETA	24
3.3	SUJEITOS	25
3.4	ANALISE DOS DADOS	26
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	27
4.1	MOTIVAÇÕES DE ESCOLHA E PERMANÊNCIA DA MODALIDADE	27
4.2	MOTIVAÇÕES NA PERSPECTIVA DA PANDEMIA DE COVID-19	30
4.3	IMPACTOS DO COVID-19 – PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES	33
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	36
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	38
	<b>APÊNDICE A</b>	43
	<b>APÊNDICE B</b>	44

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

No ano de 2020 o mundo foi impactado pela pandemia de COVID-19, doença respiratória com elevado casos de contaminação e óbitos, as pessoas foram isoladas em suas casas e impedidas de praticar diversas modalidades de esportes, a fim de evitar o contágio da doença respiratória, dentre elas o Jiu-jitsu, arte marcial de contato constante. É claro que os esportes possuem papel fundamental na saúde física e psicológica do indivíduo, mas diante do cenário de incerteza e risco epidemiológico qual seria a motivação para a continuidade da prática de tal atividade física.

Stone et al (2018) afirma que o fator motivacional principal, para a prática de atividades físicas em academia, é a saúde, seguido de perto de condicionamento físico e integração social.

Gracie (2008), afirma que, as lutas de um modo geral, influenciam questões de ordem psicológica, no que se trata do Jiu-jitsu através do ensino da defesa pessoal que utiliza estrangulamentos, chaves em articulações, quedas e imobilizações, fica evidenciado o ganho na sensação de segurança e confiança do praticante.

O Jiu-jitsu, esporte aperfeiçoado pelo brasileiro Hélio Gracie (GRACIE, 2007), é hoje uma das opções inseridas no contexto das academias do mundo todo. Com diversos benefícios, segundo Berg (2012), o Jiu-jitsu trabalha todos os grupos musculares do corpo, além de melhorar as capacidades cardiovasculares e respiratória. Ainda conforme Berg (2012), o praticante de Jiu-jitsu, possui também, benefícios no âmbito psicológico, diminuindo o cansaço mental de sua rotina diária e ganhando mais confiança, sabendo se portar da melhor forma, frente a situações cotidianas de estresse.

Seu contexto histórico no Brasil inicia em meados de 1917, um adolescente chamado Carlos Gracie (1902–1994) viu pela primeira vez, em Belém-PA, uma apresentação de Jiu-jitsu, feita pelo japonês Mitsuyo Esae Maeda (popularmente conhecido como Konde Coma) que dominou e finalizou os maiores lutadores da região. Como Maeda era amigo do pai de Carlos, Gastão Gracie, concordou em ensiná-lo a arte de se defender. (GRACIE e GRACIE, 2003).

Hélio Gracie era o irmão mais franzino de Carlos Gracie, mas tornou-se rapidamente o destaque entre os irmãos, pois criou inovações técnicas que o fizessem prevalecer sobre seus adversários, sempre mais pesados e fortes. Surgindo assim, a maior e melhor vertente do Jiu-jitsu que é conhecida no mundo todo como *Brazilian Jiu-jitsu (BJJ)*. (GRACIE, 2007).

O Jiu-jitsu aperfeiçoado pela família Gracie possui como filosofia, uma vida equilibrada ancorada também em princípios de paciência, controle e eficiência, inseridos no contexto alimentar, social e profissional do indivíduo, além disso, cultivar o hábito de abster-se do uso de drogas lícitas e ilícitas e ter a disciplina para se dedicar ao exercício de forma regular e repouso (GRACIE JIU-JITSU ACADEMY, 2020).

De acordo com Machado (1997), para que as pessoas se mantenham em atividades físicas, é importante entender as suas motivações, que são caracterizadas por um comportamento que se volta para um objetivo ou estado interior emocional, o qual despertará interesse ou atração do indivíduo para algo, que assim gerará esforços para alcançar determinados objetivos.

Segundo Blackwell, Minard e Engel (2013), são fatores que motivam as pessoas: necessidades fisiológicas, segurança, saúde, prazer, dentre outros. De acordo com Salmulski (2002) a motivação é a totalidade de fatores dirigidos a um determinado comportamento, dirigido a um determinado objetivo, caracterizando-se como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, dependente a interação de fatores ambientais e pessoais.

Fontana (2009) indica que a motivação pode ser dividida em dois estados, que são eles, extrínsecos e intrínsecos. O estado extrínseco configura-se pelo comportamento motivado pela expectativa de resultados ou ganhos inerentes a própria atividade, por outro lado, o estado intrínseco é avaliado como a propensão interna e inata do indivíduo no desenvolvimento de habilidades e competências com interesse em diferentes atividades

Diante do exposto, este trabalho vislumbra identificar os fatores que motivam os praticantes de Jiu-jitsu a continuidade da prática esportiva em período pandêmico e identificar os impactos da pandemia no esporte, na perspectiva dos praticantes.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A prática de atividade física é fator determinante para a qualidade de vida, física e emocional, diversos estudos apontam os ganhos cardiovasculares, emocionais e preventivos a DCNT (doenças crônicas não transmissíveis).

Para uma maior manutenção de pessoas em atividades físicas uma importante arma tem sido os aspectos motivacionais (BALBINOTTI; BALBINOTTI e BARBOSA, 2009)

O presente trabalho justifica-se pela importância da permanência dos indivíduos em atividade física, e ainda, pela busca da identificação dos fatores motivacionais que contribuem para a manutenção desses indivíduos nessas atividades, uma vez que a motivação se mostra como ferramenta fundamental e imprescindível para a prática das mais diversas modalidades esportivas.

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Geral

- Investigar os fatores motivacionais para a prática de Jiu-Jitsu.

### 1.3.2 Específicos

- Identificar os principais fatores motivacionais para a prática de Jiu-Jitsu;
- Identificar os fatores motivacionais relacionados a prática do Jiu-Jitsu no contexto pandemia COVID-19 entre praticantes ativos e inativos;
- Identificar os impactos da pandemia COVID-19 na modalidade, na percepção dos praticantes.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 MOTIVAÇÃO

“A motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços”.(WEINBERG e GOULD, 2016 apud Sage, 1977). Segundo Weinberg e Gould (2016) a direção do esforço remete ao fato do indivíduo procurar, se aproximar ou ser atraído para situações de seu interesse, a intensidade do esforço indica o quanto o indivíduo irá se doar para determinada situação empregando mais ou menos esforço a depender de seu interesse, apesar de a motivação ser fundamental para o sucesso do indivíduo, muitos profissionais não possuem conhecimento suficiente sobre essa questão.

Blackwell, Miniard e Engel (2013), citam como fatores de motivação necessidades que podem ser fisiológicas, de segurança e saúde, de amor e companhia, de recursos financeiros e tranquilidade, de prazer, de imagem social, de possuir, de doar, de informações e de variedades, onde as mesmas possuem uma ordem para serem satisfeitas pelo indivíduo.

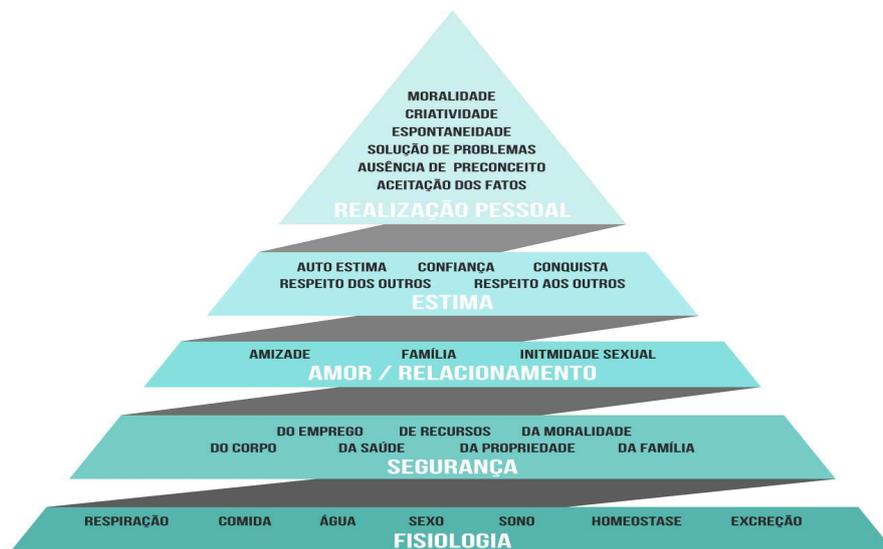
As necessidades fisiológicas possuem finalidades vitais para o indivíduo, como por exemplo a alimentação; as necessidades de segurança e saúde são as que motivam o indivíduo a adquirir produtos e/ou serviços de proteção individual seja no âmbito físico ou material, como por exemplo, seguros de automóveis e matrículas em academias para praticas de atividades físicas voltadas para saúde ou defesa pessoal.(BLACKWELL; MINIARD; ENGEL, 2013).

A necessidade de amor e companhia relaciona-se com o compartilhamento de momentos sociais e afetivos; a necessidade de recursos financeiros e de tranquilidade estão ligadas ao conforto financeiro proporcionado por um salário; a necessidade de prazer relaciona-se com alegria e diversão; a necessidade de imagem social esta ligado com a preocupação pessoal de sua imagem perante a sociedade; a necessidade de possuir corresponde ao consumo e status. (BLACKWELL; MINIARD; ENGEL, 2013).

A necessidade de doar pode estar ligada a imagem social, símbolo de riqueza, altruísmo, ato de presentear e de auto presentear; a necessidade de informação é estar informado de produtos e serviços que se adquire e também de informações diversas e para finalizar, a necessidade de variedades é a possibilidade de utilizar diferentes produtos e serviços (BLACKWELL; MINIARD; ENGEL, 2013).

Segundo Blackwell, Minard e Engel (2013), quando se busca atender mais de uma necessidade surge um conflito motivacional. Os conflitos sugeridos pelos autores são: **atração-atração**, que configura-se na escolha de duas alternativas desejáveis; **rejeição-rejeição**, que é a escolha de duas alternativas indesejáveis e **atração-rejeição**, caracterizado por uma escolha com consequência positiva e negativa. Fazendo-se necessária para a resolução desses problemas a priorização de suas necessidades, o que está descrita na pirâmide de Maslow (Figura 1), que indica da base ao topo as necessidades mais importantes e menos importantes para um indivíduo, que seriam elas as necessidades fisiológicas na base e as necessidades de autorrealização no topo.

**Figura 1 – Pirâmide de Maslow**



**Fonte:** Adaptado de Blackwell, Miniard e Engel (2013)

Entretanto, de acordo com Blackwell, Miniard e Engel (2013), algumas pessoas buscam a satisfação dos níveis mais altos antes das necessidades básicas, em decorrência disto os prestadores de serviço e empresas segmentam seus mercados a fim de se beneficiar com a busca do consumidor, baseados na intensidade motivacional dos consumidores em se satisfazerem.

De acordo com Weinberg e Gould (2016) é possível identificar três visões motivacionais gerais em que a maioria das pessoas se encaixam, que são elas: **visão centrada no traço**, ocorre principalmente em razão das características individuais; **visão centrada na situação**, em que o nível motivacional está ligado

diretamente a situação e **visão interacional**, ligada ao indivíduo-situação e considerada a mais útil para as práticas profissionais.

Os autores (WEINBER e GOULD, 2016), consideram ainda cinco diretrizes para o desenvolvimento da motivação. Na primeira os praticantes são motivados por situações e por traços internos de personalidade; o segundo ponto é a importância de conhecer e entender os motivos para a participação; terceiro ponto, o profissional deve estruturar situações a fim de contemplar as necessidades dos praticantes; no quarto ponto, o profissional deve entender que desempenha papel fundamental na motivação dos praticantes; e o quinto e último ponto, o profissional deve trabalhar para mudar motivações indesejáveis do praticante. Complementando as diretrizes, o profissional deve possuir uma visão realista sobre a motivação, reconhecendo outros fatores que influenciam o comportamento e o desempenho e ainda aprender a avaliar aspectos que podem ser mudados na motivação

Outro fator que exerce influência no desempenho e na participação do esporte é a motivação para a realização que condiz no esforço pessoal para domínio de uma tarefa, alcançando a excelência, superando obstáculos e apresentar melhor desempenho em relação a outras pessoas, tendo orgulho em exercer seu talento (WEINBERG e GOULD, 2016 apud Murray, 1938), e a competitividade que condiz na disposição de buscar por satisfação ao comparar-se com algum padrão de superioridade na presença de avaliadores (WEINBERG e GOULD, 2016 apud Martens, 1976), essas perspectivas motivacionais ajudam no entendimento de que algumas pessoas parecem ser mais motivadas que outras (WEINBERG e GOULD, 2016)

A motivação para realização e a competitividade é desenvolvida em três estágios que são eles: **estágio autônomo**, o praticante foca no domínio do seu ambiente; **estágio de comparação social**, existe uma comparação com outros indivíduos e **estágio integrado**, o praticante busca a melhora pessoal e utiliza a comparação social (WEINBERG e GOULD, 2016). O profissional possui papel fundamental no processo motivacional para a realização, criando ambientes que intensifiquem a realização podendo reconhecer influências interacionais, enfatizar objetivos das tarefas individuais diminuindo o impacto dos objetivos de resultado, monitorar e fornecer *feedbacks* apropriados, facilitar a percepção de controle e competência dentre outros. (WEINBERG e GOULD, 2016)

Diante das condições de motivação elencadas pelos autores supracitados, torna-se então perceptível duas vertentes do objeto de estudo, sejam elas, a motivação extrínseca e intrínseca.

Segundo Fontana (2010) o estado extrínseco configura-se pelo comportamento motivado pela expectativa de resultados ou ganhos inerentes a própria atividade, por outro lado, o estado intrínseco é avaliado como a propensão interna e inata do indivíduo no desenvolvimento de habilidades e competências com interesse em diferentes atividades.

De acordo com Deci e Ryan (2000) a motivação intrínseca leva o indivíduo a agir pela satisfação e desafio da atividade a ser realizada, possuindo então características de uma personalidade basicamente autodeterminada, para os autores, ainda, a motivação extrínseca não é inerente ao indivíduo e pode ser dividida em três: **regulação externa**, os comportamentos são regulados por recompensas ou julgamentos, como os dos treinadores; **regulação interiorizada**, nesse tipo o indivíduo é pressionado a praticar a atividade por questões internas como culpa ou necessidade de ser aceito e **regulação identificada**, quando existe uma imposição para a prática de uma atividade e não há a opção de escolha.

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

O Ministério da Saúde lançou, em 7 de abril de 2011, o programa Academia da Saúde, seu objetivo é promover a saúde por meio de atividade física, com meta de expansão a 4 mil academias até 2014. Desde 2006, a Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério da Saúde apoia e financia programas de atividade física. Somente em 2011, existiu mais de mil projetos de atividade física em andamento no território nacional. (BRASIL, 2011)

Segundo Negrão e Barreto (2010), o treinamento resistido combinado a um treinamento aeróbico é a melhor opção para quem visa melhorar a saúde cardiovascular, onde o treinamento resistido promoverá adaptações fundamentais nas funções musculoesquelético enquanto o treinamento aeróbico atuara nas funções cardiovasculares (volume sistólico, frequência cardíaca, débito cardíaco, dentre outros.). ainda segundo os autores, o exercício físico melhora o perfil lipídico com o aumento da atividade enzimática lipase lipoproteica gerando a diminuição aguda dos níveis plasmáticos de triglicerídeos após o exercício.

Segundo Weinberg e Gould (2016), mesmo ainda não havendo uma relação entre prática e resultado estabelecido claramente, a atividade regular de exercícios físicos esta associada com a redução da ansiedade e depressão. Para os autores os efeitos do exercício físico sobre a ansiedade e a depressão podem ser classificados como agudos ou crônicos.

Relacionado ao exercício crônico e saúde mental, é possível concluir que o condicionamento físico está associado a saúde mental e o bem-estar de forma positiva; o exercício esta associado a redução e emoções estressantes, como a ansiedade-estado; o exercício de longo prazo associa-se com reduções de ansiedade; o exercício atua como auxiliar no tratamento a depressão, dentre outros fatores positivos em prol da redução de doenças que afetam a saúde mental (WEINBERG e GOULD, 2016 apud MORGAN e GOLDSTON, 1987).

De acordo com Weinberg e Gould (2016), é provável que as alterações positivas no bem-estar psicológico são possíveis devido a interação fisiológica e psicológica do indivíduo, que podem ser descritos nas respostas fisiológicas de aumento de fluxo sanguíneo cerebral, secretação hormonal (endorfina, serotonina), redução da tensão muscular e outros.

### 2.3 PANDEMIA COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros graves. A maior parte (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 se mostram assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados precisam de atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa.(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de toque do aperto de mão contaminadas, gotículas de saliva,

espirro, tosse, catarro, objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

No Brasil o primeiro caso registrado foi em 26 de fevereiro de 2020 no estado de São Paulo, na data de 26 de março de 2021 já foram contabilizados 12.320.169 (doze milhões trezentos e vinte mil e cento e sessenta e nove) casos, com 303.462 (trezentos e três mil quatrocentos e sessenta e dois) óbitos confirmados. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021)

Como medidas de contenção e prevenção os estados decretaram isolamentos sociais, medidas que permitiram apenas o funcionamento de setores essenciais como, saúde, segurança e alimentos, impactando diretamente nas convivências sociais e práticas de atividades físicas por toda a população brasileira, além disso, a obrigatoriedade de utilização de máscaras de proteção facial e práticas de boa higiene para aqueles que precisavam sair de suas casas.

Aquino *et al* (2020), relatam que o distanciamento social se configura em medidas que visam a redução de interações em uma comunidade, devido ao fato de poder existir pessoas infectadas e assintomáticas que possam transmitir a doença para outras pessoas.

Relacionado aos esportes, a pandemia por Covid-19, segundo o site Instituto de Ensino e Pesquisa HZM (2020) o contexto geral dos esportes sofreu grande impacto com a pandemia, sendo um dos mais relevantes o adiamento dos jogos Olímpicos 2020, ficando previsto para julho de 2021, outros esportes também tiveram atividades suspensas, podendo ser listados: Basquetebol, Fórmula 1, Futebol Profissional dentre outros, somando perdas incalculáveis para a indústria esportiva.

No contexto do Jiu-jitsu, assim como nos outros esportes, houve pausa nas atividades. De acordo com o site TATAME (2020), as academias precisaram ser fechadas, a fim de evitar a propagação do vírus, além disso, diversos eventos foram cancelados e adiados, sem que houvesse previsão para retorno.

No momento atual, primeiro trimestre de 2021, o mundo encontra-se na corrida para a vacinação e uma possível volta a normalidade, até lá, permanece o estado de vigilância quanto as medidas de higiene e consciência por parte da

população quanto ao distanciamento social para prevenção da disseminação da doença.

## 2.4 JIU-JITSU

### 2.4.1 HISTÓRICO

O termo Jiu-jitsu advém das palavras japonesas *jū*, que significa “suavidade”, e *jutsu*, “arte”, denominando-o como “arte suave”. É uma arte marcial de origem japonesa que utiliza essencialmente de golpes de torções, pressões e alavancas para levar o oponente ao solo ou dominá-lo. (GRACIEMAG, 2020)

Sua origem é secular, mas como ocorre com quase todas as artes marciais, não se tem precisão quanto à data. Entre os séculos III e VIII, alguns estilos de luta, parecido com o Jiu-jitsu, foram identificados sendo utilizados da Índia à China. Mas o seu desenvolvimento e refinamento ocorreu nas escolas de samurais, a casta guerreira do Japão feudal. (GRACIEMAG, 2020).

Essa arte foi criada após ser observado que no campo de batalha ou durante qualquer outro enfrentamento, os samurais poderiam acabar sem suas espadas ou lanças, necessitando, assim, de um método de combate sem armas. Como os golpes traumáticos e contundentes, como socos e chutes, não se mostravam suficientes no campo de batalha, já que os samurais utilizavam armaduras, as quedas, torções e estrangulamentos começaram a fazer mais sentido, pela sua eficácia. (GRACIEMAG, 2020)

Em 1917, em Belém-PA, um adolescente chamado Carlos Gracie (1902–1994) viu pela primeira vez, uma apresentação de Jiu-jitsu, feita pelo japonês popularmente conhecido como Konde Coma, que dominou e finalizou os melhores lutadores da região. Como Mitsuyo Esae Maeda ou Konde Coma era amigo do pai de Carlos, Gastão Gracie, concordou em ensiná-lo a arte do Jiu-jitsu. (GRACIE e GRACIE, 2003).

Aluno fiel, Carlos Gracie entrou de vez no mundo do Jiu-jitsu e, para o descontentamento de sua mãe, que preferia ver diplomados em vez de lutadores em sua família, passou a motivar os irmãos e expandiu a arte para toda a família. Fundaram a primeira academia de Jiu-jitsu da família Gracie, que tinha como anúncio nos jornais mais chamava a atenção: “Se você quer ter um braço quebrado procure a academia Gracie”. (GRACIEMAG, 2020)

Hélio Gracie era o irmão mais franzino de Carlos Gracie, mas de tanto observar os treinos de seu irmão acabou criando inovações técnicas que o fizessem prevalecer sobre seus adversários, sempre mais pesados e fortes, certo dia quando não havia ninguém para dar aula na academia de sua família, o então franzino Hélio Gracie tomou a frente da turma e passou a ensinar o Jiu-jitsu da forma como tinha adaptado. Surgindo assim, a maior e melhor vertente do jiu-jitsu que é conhecida no mundo todo como *Brazilian Jiu-jitsu* (BJJ). (GRACIE, 2007)

Na década de 90, a arte do Jiu-jitsu conquistou definitivamente o mundo por causa de dois aspectos principais. O primeiro foi a criação, por Rorion Gracie em 1993, do *Ultimate Fighting Championship* que foi o marco no esporte e transformou o que antes era conhecido com vale-tudo, no famoso MMA de hoje em dia. Com o auxílio de Royce Gracie, que assim como seu pai Hélio Gracie, era o mais franzino e fraco de seus irmãos, a família Gracie entrou no *octagon* e mostrou a eficiência da arte, chocou o mundo com suas vitórias relâmpagos em cima de oponentes sempre maiores e especialistas em outras modalidades, e depois com sua consolidação, as apresentações dos que pareciam ser invencíveis, como seus irmãos (Rickson, Renzo, Ralph, Royler, Ryan, Carley e companhia), o Jiu-jitsu tornou-se consagrado. (GRACIEMAG, 2020)

O segundo aspecto foi que em outra frente, Carlos Gracie Jr. deu sequência a tradição, seguindo a obra do pai, com a profissionalização do esporte com a organização dos campeonatos e no avanço da arte como esporte regulamentado. Em 1994, criou a Federação Internacional de Jiu-Jitsu, e a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu, filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro, que hoje em dia promove torneios para mais de 3 mil atletas oriundos de mais de 50 países, como o Campeonato Mundial, realizado anualmente desde 1996. (GRACIEMAG, 2020)

Passados mais de um século do desembarque de Conde Koma no Brasil, o Jiu-jitsu hoje é uma referência de efetividade nas artes marciais e é praticado e reverenciado nos quatro cantos do mundo.

#### 2.4.2 CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO

O Jiu-jitsu é uma modalidade de combate de solo, cujo objetivo é, após projetar o adversário ao solo, dominá-lo através de técnicas específicas que utilizam alavancas biomecânicas. (DEL VECCHIO *et al*, 2007). As técnicas exigem diferentes

capacidades biomotoras, e são utilizadas buscando a desistência do adversário através de técnicas de estrangulamentos e chaves articulares, além disso, em caso de ausência de finalização, o término da luta é determinado ao fim de um tempo pré-determinado, com o vencedor sendo indicado pelo número de pontos conquistados sobre seu adversário. (DEL VECCHIO et al, 2007)

Del Vecchio et al (2007), apontam ainda que, apesar do crescimento mundial do Jiu-jitsu, a grande maioria dos técnicos e preparadores físicos que desconhecem as características fisiológicas e motoras da luta, treinam seus atletas e alunos de forma empírica, perpetuada através de décadas.

De acordo com Andreato (2010), após análise do treinamento aplicado ao Jiu-jitsu, utilizando bases de dados disponíveis da modalidade e de semelhantes (judô e luta olímpica), deve-se definir quais fatores são determinantes e limitantes do desempenho na luta, para então, a partir disto, conduzir um treinamento de forma específica evitando a utilização de exercícios que não se enquadrem nas demandas energéticas da modalidade.

Segundo Moreira et al (2003), a força deve ser uma das principais capacidades a ser desenvolvida nos treinamentos de Jiu-jitsu. Da Silva et al (2012) indicam que, é difícil determinar qual tipo de força é mais importante no decorrer da luta, pois é uma condição associada a técnica utilizada, tática do adversário, dentre outros fatores.

Ratamess (1998), sugeriu que os praticantes de Jiu-jitsu devem treinar força de resistência, o que seria útil para manter a força empregada durante os constantes esforços no decorrer da luta, e também força de potência, utilizadas em situações de fuga ou encaixe de finalizações. O autor recomenda ainda diferentes exercícios de força a depender do objetivo individual e/ou momento da periodização, dentre os listados estão o agachamento e suas variações, extensão e flexão de joelhos, remadas, puxadas, rosca direta e tríceps na polia, além desses, ainda indica como forma de treinamento de força de potência o levantamento olímpico e agachamentos com saltos.

Segundo Andreato et al (2011), afirmam que a força isométrica máxima e sua resistência são importantes para o Jiu-jitsu, principalmente pela característica de domínio e sustentação da “pegada”. Del Vecchio et al (2007), afirmam que de

maneira geral, os praticantes de Jiu-jitsu precisam de alta força isométrica, de forma geral e localizada, além disso, deve-se ter um componente aeróbico relevante para o tempo de combate.

#### 2.4.3 MOTIVAÇÃO NO JIU-JITSU

Os estudos sobre motivação no Jiu-jitsu estão surgindo como fatores fundamentais para o conhecimento das buscas dos praticantes com essa prática esportiva, na literatura é possível identificar trabalhos sobre a motivação intrínseca, autoestima pré e pós competição, fatores de adesão ao esporte dentre outros.

Segundo Keller et al. (2007) em um estudo com 25 praticantes de Jiu-jitsu, a motivação intrínseca foi considerada moderada, podendo estar ligada a metodologia de ensino do instrutor, que utiliza rotinas de treinos repetitivas, com impacto direto na motivação e adesão ao esporte.

Silva e Tahara (2003), em um estudo com 17 praticantes de Jiu-jitsu, vislumbraram que os principais fatores de adesão estão relacionados ao estilo dinâmico que o Jiu-jitsu oferece e ao prazer em praticá-lo, com melhoria dos níveis de estresse e melhora no condicionamento físico como principais alterações físicas e psicológicas advindas da prática.

Souza et al (2010) concluiu em estudo com 12 praticantes de jiu-jitsu que, mais da metade dos lutadores apresentam níveis de autoestima pós competição superior aos de pré competição, concluindo que as competições podem funcionar como fatores motivacionais de caráter positivo

Aires et al (2020) concluíram que não há somente um motivo para a prática regular de Jiu-jitsu, na verdade, existe uma série de fatores, que interligados, atraem e mantêm os alunos na modalidade. Os autores citam ainda que, embora exista inúmeros estudos sobre motivação, o Jiu-jitsu ainda é uma área pouco explorada, e este tipo de trabalho visa auxiliar aos mestres e professores da modalidade na melhoria da qualidade de suas aulas e formação de seus alunos/atletas.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Para o presente estudo foi adotada uma abordagem qualitativa. De acordo com Minayo (1994) as atividades da fase exploratória da pesquisa qualitativa, antecedem e sucedem a construção do projeto. Nesse sentido este estudo visa a obtenção de respostas para fatores motivacionais que por vezes possam ser alterados por fatores externos ao indivíduo.

Além disso segundo Minayo (2001), é pela perspectiva qualitativa que se identifica significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, correspondendo ao ambiente mais profundo das relações humanas, de processos e fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

#### 3.2 TÉCNICA DE COLETA

Como forma metodológica para a obtenção dos dados foi escolhida a aplicação de uma entrevista semi-estruturada, permitindo que os sujeitos respondessem conforme suas perspectivas. Segundo Minayo (1994), “A entrevista é o procedimento mais usual no trabalho de campo”. A entrevista fornece ao pesquisador dados sobre o objeto da pesquisa na fala dos indivíduos alvos (MINAYO, 1994).

A entrevista (APÊNDICE B) foi composta de 7 perguntas abertas e iguais para praticantes ativos e inativos, após a sétima pergunta, a depender de sua resposta, o entrevistado era confrontado com as perguntas finais do objeto deste estudo.

As entrevistas foram realizadas de forma individual através da ferramenta *Whatsapp*, o entrevistado recebia primeiramente a explicação do objeto de estudo e em seguida preenchia o Registro de Consentimento e Livre Esclarecido, através da ferramenta digital *Google Forms*, após esse momento o entrevistado escolhia um melhor momento para responder a entrevista de forma síncrona, ao final da entrevista o sujeito indicava mais duas pessoas que na sua opinião seriam relevantes para a participação na entrevista e que correspondiam a informações pré fornecidas do entrevistador (por ex: uma do sexo feminino e um do sexo masculino,

um praticante ativo e um praticante inativo), caracterizando a técnica de coleta Bola de neve.

Segundo Vinuto (2014), a amostragem em bola de neve é considerada útil quando se busca grupos de difícil acesso e também quando não há precisão em sua quantidade, a autora afirma ainda que essa técnica tem efeitos quando se estuda questões delicadas e privadas, requerendo assim o conhecimento dos participantes do estudo quanto a localização de informantes validos para a coleta.

### 3.3 SUJEITOS

**TABELA 1 – Sujeitos Ativos e Inativos por Graduação**

Condição	Ativos					Inativos				
	B	A	R	M	P	B	A	R	M	P
<b>Graduação*</b>										
<b>Homens</b>	-	1	2	-	2	-	2	2	1	-
<b>Mulheres</b>	1	1	2	2	-	-	4	2	1	-
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>					<b>12</b>				

\* Faixas: B – Branca / A – Azul / R – Roxa / M – Marrom / P – Preta.

**TABELA 2 – Tempo de treinamento**

	< 1 ano	1 a 3 anos	3 a 5 anos	> 5 anos
<b>Homens</b>	-	1	5	4
<b>Mulheres</b>	1	4	2	6
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>10</b>

Participaram do estudo, 23 sujeitos de ambos os sexos com idades entre 21 e 40 anos, praticantes de Jiu-jitsu, ativos e inativos, integrantes de diferentes equipes da modalidade na cidade de Fortaleza.

Os sujeitos quando citados no presente estudo, serão da seguinte forma: para os entrevistados do sexo masculino será utilizada a letra “H” seguida de uma ordem numérica de 1 a 10 e para as entrevistadas do sexo feminino será utilizada a letra “M” seguida de uma ordem numérica de 1 a 13, e ainda seguidos por suas graduações dentro da modalidade, por exemplo: Sujeito H4 Faixa preta.

Os indivíduos foram considerados Ativos ou Inativos ao responderem a pergunta 7 da entrevista síncrona (APÊNDICE B). Ativos sendo aqueles que afirmaram não terem parado os treinamentos durante todo o período da pandemia e/ou aqueles que retornaram aos treinos após a flexibilização das medidas de

distanciamento social. Inativos aqueles que não treinaram em nenhum momento durante a pandemia. Tendo como base para os dois grupos, o início da pandemia no Brasil dia 26 de fevereiro de 2020 até o dia 02 de março de 2021 (período que está inserido na primeira onda de COVID-19 no Brasil).

As entrevistas foram realizadas no período de fevereiro de 2021 a março de 2021. Os praticantes de modo geral, por seu tempo de prática, são considerados de níveis intermediários a avançados na prática do esporte, com predominância das graduações mais elevadas, sejam elas, faixas Roxa, Marrom e Preta, e ainda, possuem um grau de instrução elevado, tendo em vista apenas quatro dos sujeitos possuem o menor grau de instrução dos entrevistados, que seria o ensino médio completo.

### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foi aplicado o método de categorização. De acordo com Flick (2009), a categorização é a forma de maior destaque quando os dados a serem analisados resultam de uma entrevista, ainda segundo o autor a principal atividade na categorização é a busca de partes relevantes dos dados coletados, analisando-os em comparação a outros dados, atribuindo a eles nomes e classificações. Segundo Minayo (1994), as categorias são utilizadas com o propósito de estabelecimento de classificações, ou seja, agrupar ideias, elementos ou expressões em torno de um conceito.

Após a leitura bruta dos dados, os mesmos foram categorizados a partir da frequência de ocorrência. As categorias foram criadas a partir da fala direta do entrevistado e analisadas dentro do contexto de suas respostas, as respostas similares foram agrupadas em uma categoria retornando assim uma frequência de respostas, estas foram inseridas em tabelas de ocorrências, como podem ser vistas no tópico de resultados e discussões, para uma melhor compreensão das categorias foi realizado o seguinte passo em relação a leitura das entrevistas:

1. Leitura bruta das entrevistas;
2. Leitura minuciosa relacionando questões da entrevista;
3. Identificação de respostas similares dos entrevistados e formação de categorias.

De acordo com Minayo (1994), trabalhar com categorias, remete a agrupar elementos, ideias ou expressões que podem ser abrangidos por um conceito.

Na sequência, os elementos relacionados como fatores motivacionais foram confrontados com estudos disponíveis na literatura acadêmica, por fim, foi realizada uma análise no sentido de identificar se houve mudanças/impactos nos fatores motivacionais no contexto da pandemia Covid-19.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 MOTIVAÇÕES DE ESCOLHA E PERMANÊNCIA DA MODALIDADE

As respostas dos sujeitos foram categorizados conforme tabelas a seguir.

<b>TABELA 3 – Motivo da Escolha do Jiu-Jitsu.</b>		<b>TABELA 4 – Motivo de Permanência.</b>	
<b>Categorias</b>	<b>F</b>	<b>Categorias</b>	<b>F</b>
Convite de amigos	6	Saúde física e mental	11
Influência familiar	5	Atingir a Faixa Preta	4
Interesse por artes marciais	4	Ensinar e promover o Jiu-jitsu	3
Saúde	4	Ser atleta de alto de rendimento	2
Influência da mídia	2	Evolução técnica	2
Melhor adaptação do corpo ao Jiu-jitsu	1	Companheiros de treinamento	1
Complementação de treinamento	1	Total	23
Total	23		

Nesse primeiro momento analisamos as motivações desprendidos do contexto da pandemia de COVID-19, vejamos. De acordo com a TABELA 3 e 4, é possível observar que as motivações para o ingresso na modalidade, na maioria dos casos, estão relacionadas ao ciclo de amizades e influência familiar, casos dotados de motivação extrínseca e associando a pirâmide de Maslow em Blackwell, Miniard e Engel (2013), estão compreendidas nas necessidades de amor/relacionamento como podemos ver em trecho da entrevistada M5 Faixa azul, “um amigo que também é professor me fez o convite, resolvi fazer uma aula e me apaixonei pela modalidade”; na fala da entrevistada M8 Faixa roxa, “Na época em que comecei fui por influência do namorado que hoje é meu esposo.” e também do H5 Faixa preta que diz, “Ingressei no jiu-jitsu através de meu pai que foi meu grande mestre”. Por outro lado, associado a motivação intrínseca, o jiu-jitsu é escolhido por interesse em

práticas de arte marciais e saúde, reportando as necessidades de segurança da pirâmide de Maslow, o que corrobora com os autores Blackwell, Miniard e Engel (2013), quando indicam como fatores de motivação necessidades que podem ser de segurança e saúde e de amor e companhia, dentre outras.

Outro aspecto observado é o fator motivacional da influência da mídia surgindo como motivo a busca da modalidade, que podemos observar na fala dos entrevistados H3 Faixa roxa que diz: “Eu gostava muito de assistir o UFC e quando eu comecei a assistir eu já fazia karatê, assistindo o Ronaldo Jacaré lutando eu decidi procurar o jiu-jitsu”. E também do entrevistado H10 Faixa marrom que diz: “No início eu fui por causa do UFC, assistia aquelas lutas e gostava muito dos brasileiros lutadores de jiu-jitsu, gostei tanto que fiquei”. Além disso podemos observar que a adaptação ao treinamento e a complementação de outro treino surgem como fatores intrínsecos para a busca da modalidade.

Ainda em referência a TABELA 3 e 4, vislumbramos a motivações indicadas pelos sujeitos para a permanência na prática do Jiu-jitsu. Dessa perspectiva a motivação intrínseca é superiormente significativa, ao observarmos as motivações para a procura do esporte as motivações intrínsecas e extrínsecas estão razoavelmente similares, com uma prevalência para o segundo tipo de motivação, por outro lado ao buscarmos as motivações de permanência na modalidade, apenas um sujeito indicou uma motivação extrínseca, associando sua motivação na permanência aos seus companheiros de treinamento.

O principal fator motivacional destacado para a permanência na modalidade segundo os entrevistados, são os benefícios físicos e mentais, senão vejamos, o sujeito H6 Faixa roxa afirma ter como motivações, “Saúde, condicionamento físico, disposição, confiança [...]”; o H8 Faixa azul relata que, “[...] autoconfiança, melhorou muito o sistema respiratório, melhorou minha autoestima [...]”; as entrevistadas M9 Faixa azul e M11 Faixa azul afirmam que o Jiu-jitsu representa para elas, “Saúde física e mental”, e ainda a M5 Faixa azul relata como um dos aspectos de sua motivação “melhorar meu corpo, mente e meu espírito”. Desse modo, observando nas falas destacadas e em análise geral, fica clara a ligação do resultado com o que diz Stone et al (2018) quando indicaram que o fator motivacional principal, para a prática de atividades físicas em academia, é a saúde, seguido de perto de condicionamento físico; e com Silva e Tahara (2003), em um estudo com 17

praticantes de Jiu-Jitsu, onde afirmam que os principais fatores estão relacionados com melhoria dos níveis de estresse e melhora no condicionamento físico.

Seguindo com fatores que motivam a permanência na modalidade, encontramos o desejo de se tornar Faixa Preta, que é uma das mais altas graduações do esporte (abaixo apenas das graduações de mestres), o que pode se relacionar a perspectiva de Weinberg e Gould (2016) que dizem que um fator que exerce influência na participação do esporte é a motivação para a realização que condiz no esforço pessoal para domínio/alcance de uma tarefa. Ensinar e promover o jiu-jitsu juntos com ser atleta de alto rendimento e evolução técnica são as últimas características citadas como motivação para permanência no esporte.

Podemos visualizar uma variedade de motivações distintas para a procura, bem como, para a permanência na modalidade, o que corrobora Aires et al (2020) que afirmaram não existir somente um motivo para a prática regular de Jiu-jitsu, na verdade, existe uma série de fatores, que interligados, atraem e mantêm os alunos na modalidade.

## 4.2 MOTIVAÇÕES NA PERSPECTIVA DA PANDEMIA DE COVID-19

As respostas dos sujeitos foram categorizados conforme tabelas a seguir.

<b>TABELA 5 – Motivação de Praticantes para Estarem Ativos</b>		<b>TABELA 6 – Motivação de Praticantes para Estarem Inativos</b>	
<b>Categorias</b>	<b>F</b>	<b>Categorias</b>	<b>F</b>
Saúde física e mental	5	Grupo de risco/familiar	5
Foco no retorno de competições	2	Medo da doença	3
Evolução técnica e ensino	1	Alta exposição ao Covid-19	1
Seguir os protocolos sanitário	1	Doença não relacionada	1
Estudo da modalidade e alunos	1	Dificuldade em voltar após o primeiro <i>lockdown</i>	1
Ver o Jiu-jitsu como agente salvador de vidas	1	Seguir os protocolos sanitário	1
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>Total</b>	<b>12</b>

Nesse momento analisamos o grupo dividindo-os entre ativos e inativos. No grupo dos praticantes ativos podemos observar a continuidade da motivação ligada a saúde física e mental, indicada anteriormente pela maioria dos sujeitos, importante frisar que nesse momento os sujeitos foram confrontados diante do contexto da pandemia por COVID-19, e mesmo se tratando de uma doença que é de conhecimento geral possuir um elevado grau de risco, os sujeitos indicam acreditar, e se motivam nesse quesito, na continuidade da prática esportiva para fins de saúde física e mental. De acordo com Weinberg e Gould (2016), o exercício crônico esta relacionado a saúde mental de forma positiva, associado a redução de estresse e estado de ansiedade, podendo ainda atuar como auxiliar no tratamento a depressão.

Na sequência, a manutenção da pratica para fins de competição aparece como outro fator motivacional para a continuidade dos treinamentos em meio ao contexto da pandemia. Segundo Weinberg e Gould (2016), a competitividade condiz na disposição de buscar por satisfação ao comparar-se com algum padrão de superioridade na presença de avaliadores essas perspectivas motivacionais ajudam no entendimento de que algumas pessoas parecem ser mais motivadas que outras.

Finalizando as motivações dos praticantes que permanecem ativos, obtemos uma ocorrência de relatado para cada um dos fatores a seguir: Evolução técnica e

ensino, estudo da modalidade e alunos, ter o jiu-jitsu como agente social benéfico para a sociedade e obediência aos protocolos sanitários.

De forma geral é possível observar na falas dos sujeitos ativos uma generalização em respeito a flexibilização da medidas de distanciamento social por parte do governo do estado, para a manutenção da pratica do esporte, vejamos, o sujeito H4 Faixa preta afirma que:

A partir do momento que foram liberados pelos órgãos a prática, mantendo o distanciamento, utilizando álcool em gel, fazendo todos os itens de proteção, uso de máscara e tal, a partir desse momento ai já foi possível retornar aos treinos e sim, hoje estou treinando, estamos treinando.(2021, p. 1)

Continuando, a entrevistada M2 Faixa marrom diz que, “Sim, desde o momento que o governo flexibilizou o lockdown.” e ainda o sujeito H3 Faixa roxa informando que, “eu fiquei treinando em casa com minha namorada, e depois que o governo liberou eu voltei pra academia.”, dentre outras respostas que corroboram com esse entendimento.

Podemos inferir que além das motivações citadas explicitamente pelos sujeitos entrevistados, a flexibilização das medidas de prevenção, mesmo sem o total controle da pandemia pelos agentes sanitários, surge como fator fundamental para a manutenção das atividades esportivas desses sujeitos.

Analisando os sujeitos que se encontram inativos, destaca-se estes indivíduos possuírem fatores de riscos (próprio ou familiar) relacionados a doença e o próprio medo de contrai-la, mesmo quando não existem fatores de risco relatados por aqueles que indicaram o amedrontamento frente a doença. De acordo com a pirâmide de Maslow em Blackwell, Minard e Engel (2013), este atributo se encontra na necessidade de segurança da saúde e da família. Observarmos também, como motivação para estar inativo nos treinamentos, a indicação da alta exposição a doença. Segundo Del Vecchio et al (2007) o Jiu-jitsu é uma modalidade de luta que se desenvolve no solo após a aplicação de uma projeção por um dos lutadores, o embate se desenrola com a aplicação de técnicas de domínio e alavancas biomecânicas com o proposito de fazer o oponente desistir da luta. O Ministério da Saúde (2020) aponta que, uma das formas de transmissão do COVID-19, acontece quando uma pessoa doente está em contato próximo por meio de toque e do aperto de mão de pessoas contaminadas, e que ainda, o quadro clínico varia de infecções

assintomáticas a quadros graves. O que podemos observar que existe a possibilidade de uma pessoa sem sintomas, mas infectada, estar treinando e conseqüentemente transmitindo a doença mencionada. Os praticantes indicaram ainda como motivos para não estarem ativos, doença não relacionada e dificuldade para a volta após o primeiro *lockdown*.

Por fim, vislumbramos uma resposta igual como fator motivacional para os dois grupos, que seria, **Seguir os protocolos sanitários**, apesar de haver apenas uma ocorrência em cada grupo, tal relato é destacado para observamos alguns aspectos dessa motivação. Segundo Fontana (2010) o estado intrínseco é avaliado como a propensão interna e inata do indivíduo. Desse modo, inferimos que, apesar de a motivação ser a mesma, cada indivíduo externou uma resposta diferente e antagônica ao outro em relação a atividade esportiva.

### 4.3 IMPACTOS DO COVID-19 – PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES.

As respostas dos sujeitos foram categorizados conforme tabelas a seguir.

<b>TABELA 7 – Impactos na Prática Pessoal de Jiu-jitsu</b>		<b>TABELA 8 – Impactos Para Modalidade de Forma Geral</b>	
<b>Categorias</b>	<b>F</b>	<b>Categorias</b>	<b>F</b>
Pausa total/parcial nos treinos	14	Prejuízo financeiro para a modalidade e envolvidos	15
Problemas de saúde física e ou mental	6	Parada da modalidade	2
Ressignificação e percepção da importância social da modalidade	1	Momento de resignificação do esporte	2
Prejuízo financeiro	1	Problemas de saúde física e mental	1
Dificuldade em treinar	1	Muito ruim	1
		Prejuízos que ainda não podem ser medidos	1
		Afetou a todos os esportes	1
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>Total</b>	<b>23</b>

Partimos agora para a análise de impactos na percepção dos praticantes.

Quando indagados sobre os impactos sofridos pela COVID-19 em suas práticas na modalidade, na categoria de maior ocorrência temos a pausa parcial ou total nos treinos, essa situação entre total e parcial encontra-se ancorada nas falas de praticantes ativos que citaram o retorno as atividades após a flexibilização por parte do governo estadual, conforme já indicado neste trabalho como fator associado a motivação para retorno as atividades e de inativos que relatam a pausa total.

Outro fator incidente na categoria, são problemas de saúde física e mental, conforme já indicado anteriormente, saúde física e mental são fatores principais para a prática da modalidade, na descontinuidade da atividade os praticantes sugerem a perda dessa condição, vejamos: o entrevistado H3 Faixa roxa afirma que, “Cara eu fiquei sem chão [...] eu fiquei com insônia e muito ansioso no período em que tive que ficar parado”; a entrevistada M5 Faixa azul afirma que “Tive diversas crises de ansiedade”; a entrevistada M8 Faixa roxa relata que, “atrapalhou totalmente[...] me sinto indisposta e muito mais estressada que o habitual”; a entrevistada M1 Faixa roxa diz que, “Foi bem prejudicial, principalmente para pessoas com ansiedade,

pessoas que precisavam do jiu-jitsu para se manterem mais saudáveis fisicamente e mentalmente”, dentre outros relatos.

Os autores Weinberg e Gould (2016) afirmam que, a atividade regular de exercícios físicos esta associada com a redução da ansiedade e depressão (mesmo sem haver uma clara relação), e os efeitos do exercício físico sobre a ansiedade e a depressão podem ser classificados como agudos ou crônicos.

Ainda em análise aos impactos pessoais outros fatores relatados foram prejuízos financeiros, dificuldades em treinar e por fim, ressignificação e percepção da importância social da modalidade.

Partindo para a percepção dos sujeitos quanto aos impactos para a modalidade de forma geral, vemos que prejuízos financeiros para a modalidade e envolvidos (donos de academia, atletas, promotores de eventos) é o fator de maior impacto relatado pelos entrevistados, vejamos aqui alguns trechos das entrevistas: o entrevistado H2 Faixa azul afirma que houve, “[...] impacto financeiro das academias e campeonatos.”; o entrevistado H5 Faixa preta informa que, “[...] eu tive que fechar as portas [...] com isso eu perdi funcionários, clientes e passei a acumular muitos prejuízos [...]”; a entrevista M4 Faixa roxa relata que, “Vi muitos amigos próximos perderem o emprego, pois só trabalhavam dando aulas, foi bem difícil pra todos.” e ainda a entrevistada M10 Faixa marrom que diz o seguinte, “Nossa, impactou demais, e principalmente aqueles que dependem o esporte para subsistência.” dentre outros relatos que indicam esse impacto.

Corroborando com o fator de maior incidência, indicado pelos entrevistados, segundo site Instituto de Ensino e Pesquisa (2020) a indústria esportiva, eventos, transmissão, estádios, centros de treinamento, atletas e afins somam perdas incalculáveis provocadas pelo COVID-19.

Seguindo, parada da modalidade e momento de ressignificação do esporte são lembrados como impactos gerais para a modalidade, e por último é citado que não foi apenas no Jiu-jitsu mas nos esportes em geral, impactos considerados muito ruins mas sem especificações e problemas com saúde física e mental e que ainda não é possível avaliar todos os impactos da COVID-19 sobre o esporte.

Dentre fatores iguais descritos como impactos pessoais e gerais na avaliação dos entrevistados, destacamos um fator que apesar de baixa ocorrência, parece não

trazer fatores negativos associados a esse momento pandêmico, a **Ressignificação do esporte**, vejamos na fala dos entrevistados: o entrevistado H4 Faixa preta afirma que, “[...] eu não vejo tanta perda quanto a prática em si como arte marcial, [...] muitos professores, [...] passaram a treinar a teoria, história do jiu-jitsu, regras do jiu-jitsu [...]”; a entrevistada M6 Faixa marrom diz que, “[...] Vimos o jiu-jitsu mais como fator antropológico e social, que vai pra além da atividade física ou do aprendizado técnico.”; o entrevistado H4 Faixa preta também indica que, “[...] outros assuntos da teoria que já não eram repassados, era muito prático [...]”, e a entrevistada M6 Faixa marrom relata que, “Os professores da minha academia ministraram aulas on-line sobre [...] a história do Jiu-jitsu.”

As falas dos entrevistados sugere existir um déficit no ensino da parte teórica da modalidade e das vertentes filosóficas das artes marciais, nesse contexto, a pandemia, aparentemente, permitiu um aprofundamento nesse quesito, trazendo para os praticantes um contato mais próximo com a arte marcial Jiu-jitsu e não apenas com a modalidade e suas vertentes competitivas.

## 5 CONCLUSÃO

No presente estudo observamos que tanto fatores extrínsecos como fatores intrínsecos estão presentes na procura e manutenção dos treinamentos de Jiu-jitsu, com os primeiros estando fortemente ligados aos motivos para a busca do esporte e o segundo na permanência dos indivíduos na modalidade.

O estudo revelou também como principal fator motivacional para a manutenção da prática do Jiu-jitsu, mesmo quando correlacionado com contexto da pandemia de COVID-19, a busca por saúde física e mental. Para Silva e Tahara (2003), os principais fatores de adesão a atividade física estão relacionados com a melhoria dos níveis de estresse e melhora no condicionamento físico. Os praticantes inativos no período, demonstraram a preocupação com familiares e com sua própria saúde para interromperem as atividades do esporte. Foi observado uma gama diversa de fatores relacionados a motivação pelos sujeitos entrevistados, situação já indicada anteriormente por Aires et al (2020).

Relacionado aos impactos na percepção dos praticantes, quando indagados em relação aos impactos pessoais, os praticantes indicam a pausa nos treinos como fator de maior incidência, seguido de problemas com saúde física e mental, dentre outros. Quando questionados sobre impactos gerais os sujeitos indicam como fator de maior relevância os prejuízos financeiros ocasionados a todos os envolvidos no esporte.

Foi possível identificar um fator que sugere não ser negativos pelos sujeitos, a ressignificação do esporte surge como um fator benéfico em meio aos diversos impactos negativos relacionados pelos entrevistados.

O presente trabalho mostra portanto, que diversos são os fatores motivacionais para a prática do Jiu-jitsu, destacando-se dentre eles a busca por saúde física e mental, o que corrobora com outros estudos encontrados na literatura acadêmica. Associando os questionamentos a um período singular vivido no mundo, os fatores motivacionais dos praticantes ativos permanecem em sua maioria inalterados, devendo ser pontuado que no caso dos praticantes inativos as motivações não são suficientes para a permanência em atividade, mas a motivação para a pausa permanece associada aos cuidados com saúde. O trabalho indica ainda que os impactos considerados pessoais estão primeiramente associados

negativamente a pausa na atividade esportiva e na sequência problemas com saúde física e mental, o que, nesse segundo ponto, corrobora com as motivações dos praticantes em permanecer praticando o esporte, por outro lado, os impactos gerais possuem maior relevância no aspecto financeiro envolvido no esporte e não mais na promoção da saúde.

Este estudo busca ser uma ferramenta informativa para que os professores de tal modalidade visualizem o amplo contexto de motivação de seus alunos, desde aqueles que buscam saúde até aqueles que buscam ser atletas de alto rendimento, a fim de prestarem o melhor atendimento ao seu público, que são seus alunos, e os manterem em atividade, para que possam realizar os desejos de suas motivações. E além disso, busca compreender a motivação em um contexto único, que aparenta ainda estar longe de uma definição e que poderá num futuro próximo mudar as percepções de convivência de forma permanente.

Devido à lacuna observada na literatura acadêmica, novos estudos deverão ser conduzidos, nessa mesma perspectiva, a fim de aferir as mudanças ou não, das variáveis analisadas neste trabalho, e se possível, direcionando ações para que os professores/mestres possuam ferramentas úteis em suas aulas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIRES, Hannah et al. Motivação para prática do Jiu Jitsu. **Saúde (Santa Maria)**, v. 46, n. 1, 2020.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and science in sports and exercise**, v.43, n. 7, p.1334-1359, 2011.

ANDREATO, L. V. Bases para prescrição do treinamento desportivo aplicado ao jiu-jitsu. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**. v. 8, n. 2, p. 174-186, 2010.

ANDREATO, L.V.; DE MORAES, S.M.; GOMES, T.L.M.; ESTEVES, J.V.;

ANDREATO, T.V.; FRANCHINI, E. Estimated aerobic power, muscular strength and flexibility in elite Brazilian jiu jitsu athletes. **Science and Sports** v.26, n.6, p.329-337, 2011.

AQUINO, E. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2423-2446, 2020.

BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C.; BARBOSA, M. L. L. **A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil. Ensino do Tênis: Novas Perspectivas de Aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-132). **Laboratório de Psicologia do Esporte**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

Barbosa, M.L.L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Porto Alegre : UFRGS, 2005.

BERG, K. **Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo lesões.** Porto Alegre. Artmed, 2012.

BLACKWELL, R. D.; MINIARD P. W.; ENGEL J. F. **Comportamento do Consumidor.** 9. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022.** Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

COELHO, C.; BURINI, R. (2009). Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n.6, p. 937-946, 2009.

DA SILVA, B. V. C. Et al. Brazilian Jiu-Jitsu: Aspectos do desempenho. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 31, 2012.

DECI, E. L; RYAN, R. M. *the "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior.* **In: Psychological Inquiry**, v.11, n.4., 227-268. 2000.

DEL VECCHIO, F.B.; BIANCHI. S.; HIRATA, S.M.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Análise morfo-funcional de praticantes de Brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras na modalidade. **Movimento e Percepção**, v.7, n.10, p.263-81, 2007.

FLICK, Uwe. **Desenho da pesquisa qualitativa.** Porto Alegre. Artmed, 2009.

FONTANA, P. S. A. Motivação na Ginástica Rítmica: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. **Escola Superior de Educação Física.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul Porto Alegre, 2010.

GRACIE, H. **Gracie Jiu Jitsu**. Ed. Saraiva, São Paulo, 2007.

GRACIE JIU-JITSU ACADEMY. Gracie Jiu-jitsu Academy. Disponível em: <[http://www.gracieacademy.com/pt/gracie\\_philosophy.asp](http://www.gracieacademy.com/pt/gracie_philosophy.asp)>. Acesso em: 18 nov. 2020.

GRACIE, Reila. **Carlos Gracie: o criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro: Record, 2008.

GRACIE, R.; GRACIE, R. **Brazilian Jiu Jitsu: teoria e técnica**. Ediouro, Rio de Janeiro, 2003.

GRACIEMAG. A história do Jiu-Jitsu. São Paulo, 2019. Disponível em: <<http://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>>. Acesso em: 12 de novembro de 2020.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

Instituto de Ensino e Pesquisa HZM. São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://hzm.com.br/blog/medicina-do-exercicio-e-do-esporte/o-impacto-do-novo-coronavirus-no-esporte-e-na-medicina/>>. Acesso em 25 de março de 2021.

KELLER, B. et al. Relação entre a motivação intrínseca, o tempo de prática, treinos por semana e pretensão de ser um atleta profissional no futuro de atletas de jiu-jitsu. Buenos Aires, 2007. N° 113,. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/RevistaDigital/>>. Acesso em: 18 de novembro de 2020

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MINAYO, M. C. S. et al. **Pesquisa social**. 1994.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Covid-19. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus>>. Acesso em: 12 de dezembro de 2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Covid-19. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus>>. Acesso em: 26 de março de 2021

MOREIRA, S.R.; Et al. Correlação de variáveis antropométricas de membros superiores com a força de preensão manual em praticantes de Jiu-Jitsu. **Motriz**. v.9, n.1, p.147, 2003.

MOWEN, John C.; MINOR, Michael S. **Comportamento do Consumidor**. São Paulo: Prentice Hall, 2003.

NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. **Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata**. Ed. Manole, Barueri, 2010.

RATAMESS, N. A. Weight training for jiu jitsu. **Strength & Conditioning Journal**. v. 20, n. 5, p. 8-15, 1998.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Editora Manole. Baueri – SP, 2002.

SILVA, K. A.; TAHARA, A. K. Fatores de adesão à prática do jiu jitsu. **Motriz**, v. 9, n. 1, p. S186, 2003.

SOUZA, D. K. et al. Auto-estima de lutadores de jiu-jitsu no período pré e pós-competição. Nº 142, Buenos Aires, 2010. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/RevistaDigital>> Acesso em: 18 de novembro de 2020.

STONE, R. F.; Et al. Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. **RBFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12, n. 78, p.819-823, 2018.

TATAME. São Paulo, 2020. Disponível em:

<<https://tatame.com.br/2020/05/lutadores-e-professores-de-mma-comentam-dificuldades-com-academias-fechadas-durante-a-pandemia-confira/>>. Acesso em: 25 de março de 2021.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, 2014.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

## **APÊNDICE A**

### **REGISTRO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada “MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE JIU-JITSU: PERCEPÇÕES DE PRATICANTES EM TEMPOS DE COVID-19” de autoria do discente Luis Fernando Teixeira Vital Medeiros, orientado pelo Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno. Você não deve participar contra a sua vontade. A pesquisa consiste em um Trabalho para Conclusão de Curso (TCC) de graduação em Educação Física e tem como objetivo geral “Investigar os fatores motivacionais para a prática de Jiu-Jitsu”. Os benefícios da pesquisa decorrem de sua contribuição para ampliar os conhecimentos sobre a prática do Jiu-jitsu e melhorar a cultura que envolve a prática esportiva. Para viabilizar o alcance do objetivo citado, você está sendo convidado(a) para participar de uma entrevista, baseada em algumas perguntas. Esta entrevista será realizada por meio do *WhatsApp* e a conversação será utilizada na coleta de dados. O pesquisador, como forma de controle ético, se compromete em utilizar os dados coletados somente para esta pesquisa e agir na preservação da privacidade e sigilo dos(as) participantes.

Você poderá, a qualquer momento, recusar a continuar participando da pesquisa e, também, poderá retirar o seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo.

Endereço do responsável pela pesquisa:

Nome: Luis Fernando Teixeira Vital Medeiros

Instituição: Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará

Endereço: Av. Mister Hull, s/n - Parque Esportivo - Bloco 320 - Campus do Pici - CEP 60455-760 Fortaleza, Ceará, Brasil. Telefones para contato: Fone: 55 (85) 996964818

**Após ter sido esclarecido(a) sobre a pesquisa, declara que é de livre e espontânea vontade que está como participante da presente pesquisa?**

**SIM**

**NÃO**

**APÊNDICE B – ENTREVISTA  
PERGUNTAS VIA GOOGLE FORMS:**

Nome:

Sexo:

Idade:

Qual seu grau de formação?

Qual a sua profissão?

Quanto tempo pratica jiu-jitsu?

menos de 1 ano

entre 1 ano e 3 anos

entre 3 anos e 5 anos

05 anos ou mais

Qual sua graduação?

Faixa Branca

Faixa Azul

Faixa Roxa

Faixa Marrom

Faixa Preta

**PERGUNTAS SINCRONAS WHATSAPP**

1. O que te fez procurar o Jiu-jitsu?
2. Qual seu objetivo dentro do jiu-jitsu?
3. Quais suas motivações para seguir na prática do jiu-jitsu?
4. Pra fazermos uma síntese do que já conversamos até agora, gostaria que me respondesse: O que o jiu-jitsu significa pra sua vida?
5. Como a pandemia de Covid-19 impactou na sua prática de Jiu-jitsu?
6. Como você avalia o impacto da pandemia para a modalidade Jiu-jitsu de um modo geral?
7. Você tem praticando jiu-jitsu durante a pandemia?

**Para os praticantes que estão Inativos:**

- 8 Como está sendo, pra você, ficar ou estar parado de praticar?
- 9 Tem sentido falta da prática do jiu-jitsu em seu cotidiano?
- 10 O que você tem feito para lidar com essa falta?
- 11 Sabemos que muitos praticantes estão ativos, como você avalia a manutenção da prática do jiu-jitsu no contexto da pandemia de Covid-19?

**Para praticantes que estão ativos:**

- 8 Quais suas motivações atuais para a manutenção da prática?
- 9 Sabemos que muitos praticantes, como você, estão ativos. Como você avalia a manutenção da prática do jiu-jitsu no contexto da pandemia de Covid-19?