

ANÁLISE DO PERFIL SOCIOECONÔMICO, ADERÊNCIA E MOTIVAÇÃO, ENTRE PRATICANTES INICIANTE E VETERANOS DE KRAV MAGA

ANALYSIS OF THE SOCIOECONOMIC PROFILE,
ADHERENCE AND MOTIVATION, BETWEEN BEGINNERS AND
VETERANS OF KRAV MAGA

João Batista de Andrade Neto¹
Antônio Coppi Navarro²
Francisco Navarro³
Natalino Salgado Filho⁴

Resumo: Introdução: O Treinamento Físico aplicado às Lutas, Artes Marciais e Modalidades Esportivas de Combate é considerado parte integral na execução, desenvolvimento e aperfeiçoamento do desempenho físico, impactando diretamente a capacidade de execução das tarefas que envolvam demandas psicomotoras. Na avaliação e prescrição de seu treinamento, é necessário o conhecimento prévio e integral de seus praticantes. **Objetivo:** analisar o perfil socioeconômico, os motivos de aderência e a motivação para a prática de Krav Maga. **Materiais e Métodos:** participaram do estudo 30 homens adultos, (15 iniciantes e 15 veteranos), com idade entre 18 e 60 anos. Os participantes responderam a três questionários semiestruturados: um sobre o Critério Brasil de Classificação Econômica; o segundo sobre aderência à modalidade, permanência e resultados pretendidos e outro sobre Participation Motivation Questionnaire (PMQ). **Resultados:** os resultados demonstraram que os praticantes de Krav Maga estão nos estratos socioeconômicos mais privilegiados da sociedade brasileira; que a multiplicidade de exercícios propostos pelo protocolo de treinamento de Krav Maga estimulou à sua aderência e que o condicionamento físico, saúde e a necessidade de inserção social são sem dúvida os mais importantes fatores motivacionais. **Conclusão:** Pode-se concluir que as características e objetivos do Krav Maga tem atraído as classes econômicas mais altas da sociedade; o programa de treinamento físico aplicado se mostrou atrativo e que a motivação está diretamente relacionada à segurança psicológica e ao instinto de sobrevivência.

Palavras-chave: Krav Maga. Socioeconômico. Aderência. Motivação. Treinamento Físico. Lutas. Artes Marciais.

Abstract: Introduction: Physical Training applied to Fights, Martial Arts and Combat Sports Modalities is considered an integral part in the execution, development and improvement of physical performance, directly impacting the ability to perform tasks that involve psychomotor demands. In evaluating and prescribing your training, you need prior and comprehensive knowledge of your practitioners. **Objective:** to analyze the socioeconomic profile, the reasons for adherence and the motivation to practice Krav Maga. **Materials and Methods:** 30 adult men (15 beginners and 15 veterans), aged between 18 and 60 years, participated in the study. Participants answered three semi-structured questionnaires: one on the Brazil Criteria for Economic Classification; the second on adherence to the modality, permanence and desired results and the other on Participation Motivation Questionnaire (PMQ). **Results:** the results showed that Krav Maga practitioners are in the most privileged socioeconomic strata of Brazilian society; that the multiplicity of exercises proposed by the Krav Maga training protocol stimulated their adherence and that physical conditioning, health and the need for social insertion are undoubtedly the most important motivational factors. **Conclusion:** It can be concluded that the characteristics and objectives of Krav Maga have attracted the highest economic classes in society; the applied physical training program proved to be attractive, and that motivation is directly related to psychological security and survival instinct.

Key-words: Krav Maga. Socioeconomic. Adherence. Motivation. Physical training. Fights. Martial arts.

- 1- Doutorando na Universidade de São Paulo – USP. Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde aplicadas ao Aparelho Locomotor. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Av. Bandeirantes, 3900 - Vila Monte Alegre, Ribeirão Preto - SP, Brasil, CEP 14049-900. E-mail: andradeneto@usp.br;
- 2- Docente Programa de Pós-graduação em Educação Física – UFMA, São Luís - MA, Brasil. Laboratório de Fisiologia e Prescrição de Exercício do Maranhão, São Luís - MA, Brasil.
- 3- Docente Programa de Pós-graduação em Educação Física – UFMA, São Luís - MA, Brasil. Docente Programa de Pós-Graduação em Saúde do Adulto-UFMA, São Luís - MA, Brasil.
- 4- Docente Programa de Pós-Graduação em Saúde do Adulto-UFMA, São Luís - MA, Brasil. Av. dos Portugueses, 1966 - Vila Bacanga, São Luís - MA, 65080-805

E-mail: andradeneto@usp.br

Recebido em: 29/03/2021

Revisado em: 19/04/2021

Aceito em: 30/04/2021

INTRODUÇÃO

A busca e participação da população contemporânea em atividades físicas e programas de treinamentos físicos orientados, com ênfase nas lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate (L/AM/MEC) têm aumentado consideravelmente nas últimas décadas no Brasil¹.

Desta forma, torna-se imprescindível para o início e prática de um programa de atividades físicas que os profissionais envolvidos na concepção, coordenação e condução dessas atividades realizem uma triagem/anamnese, favorecendo um adequado diagnóstico para a prescrição do treinamento e melhor desempenho físico, o que irá reduzir ao máximo riscos e outras morbidades associadas ao exercício físico².

O Treinamento Físico (TF) é caracterizado como um processo organizado e sistemático de aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente a capacidade de execução de atividades que envolvam tarefas psicomotoras, sejam elas esportivas ou não³.

No entanto, o conceito de TF é mais holístico, pois advém da mescla de várias ciências, como fisiologia do exercício, biomecânica, psicologia esportiva, sociologia e pedagogia, que contribuem na fundamentação dos conceitos e métodos de organização do processo de treinamento⁴.

Os efeitos benéficos da prática de atividade física e treinamento físico são amplamente conhecidos, não se limitando ao campo físico-funcional e mental dos indivíduos, mas refletindo, também, a dimensão social,

melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia^{3,4}.

Nesta perspectiva, o TF aplicado às L/AM/MEC é considerado parte integral na execução, desenvolvimento e aperfeiçoamento do desempenho físico, impactando diretamente a capacidade de execução das tarefas que envolvam demandas motoras, fazendo do entendimento das alterações fisiológicas produzidas por sua prática premissas básicas para a eficácia dos processos de treinamentos a serem empregados³⁻⁵.

O Krav Maga (KM) em seu sentido lato "luta de contato" é uma das modalidades de lutas que mais cresce no Brasil e no mundo⁶, esse método de defesa ou combate, tem seu desenvolvimento atribuído ao Estado de Israel, utiliza-se de golpes traumáticos, pressões para derrubar ou dominar o oponente, torções e imobilizações, visando neutralizar o ataque e o agressor, contemplando diversas habilidades psicomotoras e capacidades físicas⁷.

Também conhecido como defesa pessoal israelense, o KM é uma modalidade de luta notadamente recente, que ganha cada vez mais importância no cenário contemporâneo como opção de TF. Contudo, carece de debates e reflexões científicas, pois sua prática se constitui como atividade física e, como tal, deve ser realizada, prioritariamente, para o aprimoramento da saúde nas dimensões mais amplas possíveis⁸.

Dentro do universo das L/AM/MEC, sejam elas orientais, sejam elas ocidentais, a literatura é consistente em definir suas premissas básicas: o de colocar o praticante frente a frente com o

seu oponente, com o objetivo de subjugá-lo, seja para fins desportivos, seja para defesa pessoal?. Contudo, as pessoas tornam-se praticantes dessas modalidades por razões diversas como, por exemplo, promoção da saúde, valores educacionais, competitividade, lazer, autodefesa, estética, violência, dentre outras.

Nesta perspectiva, este estudo teve como objetivo analisar o perfil socioeconômico, os motivos de aderência e a motivação entre praticantes veteranos e iniciantes de Krav Maga durante um treinamento de 16 semanas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Nos procedimentos metodológicos desta pesquisa cumpriu-se as exigências éticas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. Sendo o estudo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão-UFMA, registro CAAE: 82959617.1.0000.5087, com parecer nº 2.533.453, bem como pelo proprietário da assessoria selecionada.

Nesta amostra intencional, todos foram voluntários e devidamente informados dos procedimentos e dos objetivos do estudo concordando e assinando o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE.

Atendendo aos critérios de inclusão, os voluntários não deveriam possuir restrição médica para a aplicação dos protocolos de testes e prática de exercícios físicos e assintomáticos. Todos passaram por uma avaliação inicial (pré-seguimento), intermediária 8 semanas e pós 16 semanas (pós seguimento), com um grupo multiprofissional

composto por médico cardiologista, profissional de educação física, nutricionista e psicólogo.

Como critérios de exclusão, todos foram orientados sobre a manutenção de sua dieta normal e rotineira, alertados sobre a perda de segmento, e não finalização do estudo, e ainda, sobre a obrigatoriedade de não participar simultaneamente de nenhum outro tipo de programa de treinamento físico, por no mínimo 16 semanas.

Após a concluída a avaliação inicial (pré seguimento), foi realizada a aplicação dos questionários, os voluntários foram distribuídos em grupo controle, composto por iniciantes que nunca haviam praticado a modalidade e pela primeira vez participavam de um programa de treinamento físico, Grupo de Iniciantes (GI; n = 15). E grupo de intervenção, composto por praticantes veteranos de Krav Maga, com 18 semanas ou mais de prática, Grupo de Veteranos (GV; n = 15), ambos foram submetidos a um programa educacional com ênfase na prática regular de exercício físico da modalidade de luta Krav Maga por um período de 16 semanas contínuas.

Tipo de Estudo

O presente estudo teve delineamento longitudinal de corte prospectivo¹⁰. É quando os indivíduos com e sem exposição ao fator de risco sendo investigados são selecionados no início do estudo e acompanhados por um período especificado, ou seja, é quando há a causa ou fator determinante e se procura o resultado¹¹.

Análise estatística

Os dados obtidos neste estudo foram analisados descritivamente, utilizando-se o software IBM SPSS Statistics 25 e os dados

reportados em média, desvio padrão da média, valor mínimo e valor máximo.

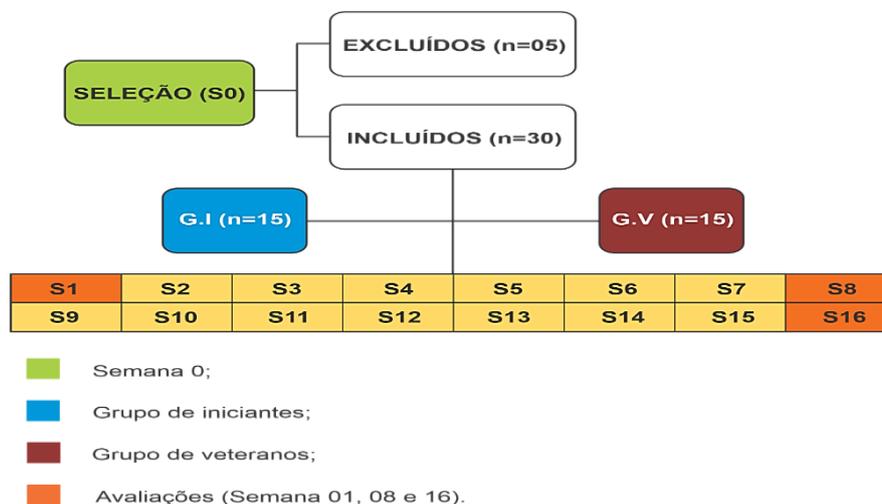


Figura 1. Desenho do estudo

Procedimentos

- Protocolo de treinamento de Krav Maga

O programa de treinamento físico foi desenvolvido em 16 semanas e aplicado para ambos os grupos igualmente, compreendendo exercícios de mobilidade articular, alongamento, fortalecimento e técnicos específicos de Krav Maga nível inicial, com frequência de três sessões semanais e duração de 60 a 90 minutos com intensidades que variaram de baixa, moderada a alta, estabelecidas pela frequência cardíaca obtida no limiar aeróbio (LA) e ponto de compensação respiratória, obtidos pelo Yo Yo teste de VO_2 máximo e por meio das avaliações e protocolos aplicados antes e durante o seguimento.

Inicialmente, os voluntários passaram por um período de adaptação na primeira semana, onde foram realizadas três sessões de 40 minutos

de exercício com a intensidade controlada para permanecer abaixo do limiar aeróbio (LA). O volume de treino semanal aumentou progressivamente até a quinta semana, ganhando 10 minutos por sessão a cada semana até atingir os 90min. A faixa de intensidade das sessões também aumentou até a décima semana, passando a ficar entre o limiar aeróbio (LA) e 50% acima deste limiar. A partir da sexta semana foi estabelecido um volume de 60 minutos por sessão em uma faixa de intensidade entre 50% e abaixo desse limiar.

Todas as sessões foram ministradas e supervisionadas por instrutor credenciado, seguindo o seguinte protocolo experimental de treinamento:

Lubrificação articular ou exercícios de efeitos localizados, com duração de aproximadamente 3 (três) minutos, executados de forma estática por imitação ao guia, de uma

forma lenta e gradual; respiração natural e duração máxima de 20 segundos em cada movimento.

Exercícios de Pescoço - posição inicial com afastamento lateral das pernas, braços paralelos ao tronco e relaxados, se executou flexão e extensão, abdução e adução e rotação; Exercícios de ombros/cotovelos/pulsos - foi executada a rotação anterior e posterior, adução e abdução seguido de Circundução dos braços anterior e posterior; Exercícios de quadril - foi realizado a rotação bilateral e retroversão; Exercícios de joelhos - cinco movimentos de achamentos com peso corporal, partindo da posição de pé até a angulação de 90°; Exercícios de tornozelos - com o calcanhar levantado, foram realizados movimentos de adução e abdução e rotação bilateral.

Exercícios de aquecimento - visando realizar a transição do repouso para o esforço antecedendo o trabalho principal foram realizados os exercícios descritos a seguir, com duração de aproximadamente 12 (doze) minutos: corrida estilo trote, com elevação dos joelhos, elevação do calcanhar, de forma alternada tocando no pé pela frente e lateralmente, corrida lateral; saltos curtos para frente e para traz;

Após a corrida foram realizados de forma intercalada, sem tempo limite para execução e de forma progressiva 3 (três) séries com os seguintes exercícios:

1ª Série - 10 polichinelos; 10 abdominais remador; 10 flexões de braço no solo com palma da mão aberta; 10 agachamentos sem peso; 10 saltos sobre a caixa com 40cm de

altura; após o término da série foi dado 1 min de intervalo;

2ª Série - 10 flexões de braço no solo com punho fechado; 10 agachamentos sem peso; 10 abdominais com elevação das pernas; após o término da série foi dado 1 min de intervalo;

3ª Série - 10 flexões de braço no solo com as pontas dos dedos; 10 agachamentos sem peso; 10 saltos sobre a caixa com 40cm de altura; 10 *burpees* (sugado) após o término da série foi dado 2 min de intervalo.

Ao término do aquecimento foram realizados exercícios de alongamentos gerais: de pé com afastamento lateral das pernas tocando com as pontas dos dedos nos pés e encostando a cabeça nos joelhos alternadamente; sentado com uma perna a trás e outra estendida à frente, puxando o pé da perna esticada; sentado com ambas as pernas abertas tocar a cabeça no solo à frente; sentado abrindo as pernas com ajuda de um parceiro trabalhar abertura bilateral; de pé executou-se 10 levantamentos com cada uma das pernas a frente; trás e lateralmente. Após esta etapa foi dado um intervalo com 2 min e orientados a que todos fossem fazer hidratação.

Trabalho principal: nesta fase da sessão foram trabalhadas e desenvolvidas as qualidades técnicas e específicas da modalidade de luta Krav Maga, descritas abaixo:

Posição inicial comum; posição inicial para defesas interior; posição inicial para defesas exteriores; posição inicial geral No 1, posição inicial geral nº 2 movimento de box; movimentos de punho fechado (socos); frontal, lateral, cruzado e ascendente e combinação de socos sem peso;

Posição geral, golpes com as partes moles da mão: frontal, lateral, cruzado e ascendente e combinação de socos sem peso;

Na posição geral, golpes de cotovelo horizontal frontal; frontal para abaixo, frontal para cima, horizontal lateral, horizontal para trás, cotovelo para trás e para trás para ascendente;

De pé na posição geral, joelhada baixa na virilha, baixa de lado, alta, chutes comuns à virilha, chute comum na altura do queixo, chute circular oblíquo na altura da cintura, chute circular horizontal, chute circular com finta cintura e rosto, chute circular baixo e chute lateral de posição livre;

De pé na posição geral: amortecimento suave para frente; amortecimento para atrás; rolamento sobre o ombro direito. defesa exterior reflexiva 360°, defesa interior reflexiva, defesa interior contra direita, com a base da palma da mão esquerda, defesa interior contra-ataque da esquerda, com a base da palma da mão direita, defesa contra chute comum na virilha;

De pé na posição geral: liberação de aperto de mão frontal, liberação de aperto de mão oblíqua, saída de estrangulamento estático, golpe com os dedos ao pescoço, saída de estrangulamento com empurrão frontal, com a palma da mão e saída de estrangulamento com puxão para trás.

Antes de iniciar cada sessão, foram dadas as explicações e demonstrações sobre cada movimento a ser praticado, a fim de que não houvesse descontinuidade entre o término do aquecimento e o início do trabalho principal. Foram realizadas 10 repetições para cada movimento e após avaliação, eram repetidos quantas vezes fosse necessário para correta aprendizagem e execução.

Volta a calma - após cada sessão visando a recuperação do organismo após o trabalho principal, foram realizadas atividades suaves de alongamento descritos inicialmente que visavam permitir o retorno gradual do ritmo respiratório e da frequência cardíaca aos níveis normais, com duração de 5 minutos. Bem como, foram realizadas verificações da aprendizagem com perguntas relacionadas aos exercícios praticados visando a correta fixação e entendimento.

A coleta de dados foi realizada com a aplicação de três questionários com perguntas semiestruturadas nas semanas de coletas (S1, S8 e S16): o primeiro de cunho socioeconômico, utilizando-se da metodologia desenvolvida pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP¹², que caracteriza os estratos socioeconômicos baseada na Pesquisa de Orçamento Familiar; o segundo de cunho demográfico, recolheu informações relativas aos os motivos da aderência a modalidade com análise de conteúdo¹³, e o terceiro *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ)¹⁴ concebido com 30 itens equivalentes ao elenco de possíveis motivos que possam levar as pessoas a praticar esportes neste caso adaptado ao Krav Maga.

RESULTADOS

A amostra foi composta inicialmente por 35 homens adultos do sexo masculino, com idades entre 18 e 60 anos, todos com nível superior praticantes ou não de Krav Maga da cidade de Teresina PI, entretanto, durante a intervenção, cinco candidatos foram excluídos sendo: 2 por desistência voluntária; 1 por perda de seguimento, 1 por problemas relacionados a

complicações renais e outro com complicações cardiovasculares.

Para melhor compreensão dos dados pesquisados a amostra intencional foi distribuída em dois grupos: Grupo Iniciantes GI=15 e Grupo de Veteranos GV=15 e os resultados apresentados nas tabelas de 01 a 03.

A Classificação Econômica da amostra pesquisada baseia-se na metodologia de desenvolvimento do Critério Brasil que entrou em vigor no início de 2015 está descrita no livro Estratificação Socioeconômica e Consumo no Brasil dos professores Wagner Kamakura (Rice University) e José Afonso Mazon (FEA /USP),

baseado na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) do IBGE¹².

Em relação aos fatores de aderência (Tabela 2), percebe-se o aprender a lutar e ausência de competição para iniciantes ser o mais importante, o quesito "atividade física", foi o mais destacado em todas as avaliações para os veteranos.

Os resultados, em relação aos fatores de motivação (Tabela 3), ressaltam a importância que os praticantes atribuem à "saúde", o que demonstra a relevância desse item em seu cotidiano. Entre os itens avaliados, também se destaca o que se refere à "atividade física".

Tabela 1. Classificação Socioeconômica

Estratificação	INICIANTES			VETERANOS		
	1ª Medida	2ª Medida	3ª Medida	1ª Medida	2ª Medida	3ª Medida
A	7	7	7	12	12	12
B1	0	0	0	0	0	0
B2	5	5	5	2	2	2
C1	2	2	2	1	1	1
C2	1	1	1	0	0	0

Fonte: autor

Tabela 2. Fatores de Aderência ao Krav-Maga entre Iniciantes e Veteranos

Motivos	INICIANTES			VETERANOS		
	1ª Medida	2ª Medida	3ª Medida	1ª Medida	2ª Medida	3ª Medida
Aprender uma luta	5	11	3	1	2	1
Defesa Pessoal	7	1	1	5	2	1
Atividade Física	2	2	1	9	11	13
Ausência de Competição	1	1	10	0	0	0

Fonte: autor

Tabela 3. Motivação para a prática de Krav-Maga entre Iniciantes e Veteranos

"Domínios"	INICIANTES			VETERANOS		
	1ª Medida	2ª Medida	3ª Medida	1ª Medida	2ª Medida	3ª Medida
Reconhecimento	2,0	1,5	4,4	1,8	1,7	1,3
Segurança Pessoal	3,0	3,8	5,8	3,0	2,6	1,5
Saúde	4,4	5,3	6,0	3,9	4,5	4,3
Emoção	2,9	2,0	1,3	2,5	2,1	1,8
Competição	2,7	1,7	1,1	2,6	2,0	1,7
Condicionamento Físico	4,3	4,8	5,1	4,6	4,8	5,1
Afiliação	3,0	2,2	2,0	2,6	2,2	1,7
Diversão	3,1	3,2	1,8	2,6	2,3	1,7

Fonte: autor

DISCUSSÃO

De maneira geral, qualquer tentativa de se obter resultados satisfatórios baseando-se apenas em periódicos acadêmicos sobre o Krav Maga é bastante restritiva em termos de publicações científicas, especialmente estudos sobre o perfil de seus adeptos e métodos de treinamento.

Na perspectiva de encontrar publicações sobre estes métodos de treinamento físico e os efeitos fisiológicos produzidos por sua prática, uma busca bibliográfica pormenorizada sobre o Krav Maga foi realizada nas principais plataformas de pesquisa acadêmicas de livre acesso no Brasil e no mundo, nos últimos 20 anos (1998-2018)⁸. Neste estudo foram quantificados 362 documentos referentes ao tema, dos quais, (98,07%) encontrados no Portal de Periódicos CAPES/MEC. No entanto, apenas (7) destes documentos, qualificados como artigos científicos se direcionam a temática, evidenciando assim uma necessidade emergente de investigações acerca do tema. Os autores ressaltam, um consenso na literatura de que existe uma lacuna entre a práxis do Krav

Maga e a produção científica, apesar de sua crescente demanda social.

No Brasil, mais de 70% da população jovem acima dos 15 anos de idade praticam ou já praticaram alguma das modalidades L/AM/MEC, segundo a última investigação suplementar da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD¹, referente às práticas de algum esporte ou atividade física. Nesta pesquisa, cabe ressaltar, não foi estabelecida uma diferenciação entre esporte e atividade física, e sim quais atividades eram praticadas.

Estima-se que, anualmente, milhares de pessoas dos mais variados seguimentos da sociedade buscam essas modalidades de forma voluntária como forma de exercício físico. Nesse sentido, utilizando-se do Critério Brasil de Classificação Econômica¹³ e os dados demonstrados na tabela (01), o presente estudo evidenciou a seguinte distribuição e estratificação de classes: dos 15 iniciantes, 7 são do estrato mais elevado, 5 do estrato B2 intermediário, e 2 do estrato C1 e 1 do estrato C2 os mais baixos; e entre os veteranos, 12 do

estrato mais elevado, 2 no estrato intermediário, e apenas 1 no estrato C1, considerado baixo.

Na comparação entre os grupos, foi demonstrado que os membros do GI e GV compõem, em sua maioria, os estratos elevados e, principalmente, o grupo de veteranos, sendo desse modo completamente diferente do padrão e média brasileira descritos pelo Critério Brasil de Classificação. Desse modo, pode-se afirmar que a maioria dos praticantes de Krav Maga estão nos estratos socioeconômicos mais privilegiados da sociedade brasileira.

Quanto a aderência ao KM os resultados apresentados na tabela (02), apontam que a maioria dos iniciantes aderem a modalidade para aprender a lutar, com maior valor de média nas duas primeiras avaliações, seguidas pela ausência de competições, busca por defesa pessoal e atividade física.

Já os veteranos apresentaram pouca procura em aprender a lutar e participação em competições em todas as avaliações, notou-se um apelo por defesa pessoal maior na 1ª avaliação e uma acentuada busca por atividade física na 3ª avaliação.

Estes achados são semelhantes aos da prática de Boxe¹⁵, onde os autores afirmam que os principais motivos de adesão que levam à prática dessa modalidade são a busca por condicionamento físico e melhorias estéticas. Neste estudo os aspectos associados à prática de KM, possuem grande influência de fatores que vai além dos ligados a filosofia, tradição, aspectos religiosos ou apenas o ato de lutar, atribuídos às L/AM/MEC pela literatura.

Existem evidências científicas apontando que a prática de atividade física é uma ferramenta essencial para a promoção da

saúde, porque inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predispõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas¹⁶.

Vários estudos epidemiológicos têm demonstrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menor propensão a desenvolver vários tipos de doenças crônicas¹⁷. Os praticantes aqui pesquisados demonstraram uma clara percepção de que a atividade física está diretamente ligada promoção da saúde, devendo ser vista por meio de um enfoque mais amplo.

Com relação a motivação, um dos conceitos mais aceitos nas pesquisas da área de Treinamento, Desenvolvimento e Educação (TD&E) está o de que a motivação é um desejo, interesse, envolvimento ou esforço despendido pelo indivíduo no processo de aprendizagem e/ou na transferência da aprendizagem para o trabalho¹⁸. Em outras palavras, pode-se dizer que a motivação é o que irá fazer com que o indivíduo se predisponha a realizar algo.

O estado emocional¹⁹ pode ser subdividido em fatores extrínsecos (comportamento motivado pela expectativa de ganhos e ou resultados) e intrínsecos (de caráter unicamente autodeterminável, propensão inata do indivíduo de desenvolver novas habilidades).

Considerando que o sucesso do KM baseia-se na simplicidade, rapidez e objetividade do ensino-aprendizagem de suas técnicas, pois estão diretamente relacionadas à segurança psicológica e ao instinto de sobrevivência⁴. Foram constatados, nos grupos pesquisados, os seguintes quesitos motivacionais

para a prática da modalidade: reconhecimento social, aumento de aptidão física, afiliação e diversão, ou seja, uma predominância dos motivos intrínsecos (estar com amigos, fazer novas amizades, competir e agradar aos outros).

Estes resultados se aproximam da tendência observada em pesquisas realizadas com atletas e praticantes de exercício físico no âmbito de investigação da motivação para a prática esportiva^{18,19}. Assim, pode-se inferir que o estado emocional intrínseco como a propensão interna e inata do indivíduo para desenvolver habilidades e competências, buscando um engajamento e o interesse em novas atividades, foram recorrentes na prática do KM.

Inferindo-se essa afirmativa, ao fato de não existirem competições esportivas na modalidade, seus estímulos mais evidentes são: a sensação de competência e a própria necessidade de interação social, oferecida pela prática regular da modalidade.

A literatura não esboça de forma clara quais seriam as variáveis motivacionais mais importantes para a prática esportiva, porém fica claro para os que buscaram o KM que a necessidade de inserção social, segurança pessoal, saúde e o condicionamento físico são sem dúvida os mais importantes fatores.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram que o Krav Maga é uma modalidade praticada pelos estratos mais elevados da sociedade pesquisada; sendo atrativa aos seus adeptos, pois fidelizou seus praticantes, mesmo não possuindo um calendário competitivo

Essa estratificação mais elevada, infere-se ao fato dos participantes residirem no entorno da academia considerada uma área de alto padrão da cidade de Teresina, privilegiada quanto à prestação de serviços na cidade.

Foi verificado também um aumento na estimulação participativa dos praticantes, tendo em vista a multiplicidade de exercícios propostos pelo protocolo de treinamento, embora a literatura não esboce de forma clara quais seriam estas variáveis motivacionais, relacionadas à segurança psicológica e ao instinto de sobrevivência evidenciadas no Krav Maga.

Conforme os dados preliminares aqui apresentados e discutidos sobre o Krav Maga, percebe-se diversas lacunas a serem preenchidas no tocante a sua prática como exercício físico. Nesse sentido, torna-se crucial comparar as informações basilares levantadas nesse estudo com dados recolhidos em outras realidades esportivas, a fim de refletir sobre os impactos sociais e fisiológicos a modalidade vem desempenhando na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

- 1 BRASIL - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). 2017. Available from: <http://www.ibge.gov.br>
- 2 Whaley MH, Otto RM. Guidelines for exercise testing and prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
- 3 Barbanti VJ, Tricoli V, Ugrinowitsch C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. Revista Paulista de Educação Física. 2004;18:101 – 109.
- 4 Samulski D, Menzel HJ, Prado LS. Treinamento Esportivo. vol. 1. 1st ed. Barueri-SP: Manole; 2013.
- 5 Franchini E, Vecchio FBD. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. 2011 Dez;25(Esp):67 – 81

- 6 Mor G. The Case for the Recognition of Krav-Maga as Part of the Intangible Cultural Heritage of Israel. *Open Journal of Social Sciences*. 2019;7:294 – 303. Available from: <https://doi.org/10.4236/jss.2019.74023>
- 7 Andrade Neto JB. Efeitos Fisiológicos do Treinamento Físico de Krav Maga nas variáveis: hemodinâmica, metabólica, hidratação, neuromuscular, hormonal e sono. [Mestrado em Saúde do Adulto]. Universidade Federal do Maranhão; 2019. Available from: <https://sigaa.ufma.br/sigaa/public/programa/apresentacaostricto.jsf?lc = ptBR&idP rograma = 962>.
- 8 Andrade Neto JB, Navarro AC, Navarro F, Salgado Filho N. Krav Maga: Análise da produção científica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 2020 Out;07(10):63 – 72. Available from: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/krav-maga>.
- 9 da Silva Mocarzel RC, Columá JF. Lutas e Artes Marciais: aspectos educacionais, sociais e lúdicos. 2nd ed. Manaus: OMP; 2020.
- 10 Bordalo AA. Estudo transversal e/ou longitudinal. *Revista Paraense de Medicina*. 2006 Dez;20(4):100 – 113.
- 11 et al Hochman B. Desenhos de Pesquisa. *Acta Cirúrgica Brasileira*. 2005;20(Supl). Available from: <http://www.scielo.br/acb>.
- 12 Andreazzi IM, Takenaka VS, da Silva PSB, de Araújo MP. Exame Pré-Participação Esportiva e O Par-Q, em praticantes de Academias. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2016 Ago;22(4):272 – 276. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162204158121>.
- 13 Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil. Critério Brasil. 2017. Available from: <http://www.abep.org>.
- 14 Guedes DP, Netto JES. Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. 2013 Jan-Mar;27(1):137 – 148. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092013005000003>
- 15 da Rocha DD, Zagonel A, Bonorino SL. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó - SC. *Caderno de Educação Física e Esporte*. 2018;16(20):29 – 37.
- 16 Ana Miragaya. Promoção da saúde através da atividade física. *Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil*. 2006;1:16 – 28.
- 17 Tahara A et al. Adherence and maintenance into practicing exercises at gym. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*. 2003 Abr;4(11):7 – 12.
- 18 Moreira RME. Motivação e Suporte Psicossocial à Transferência como preditores de Impacto de Treinamentos no Trabalho [Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações]. Universidade de Brasília; 2017. Available from: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/23537>.
- 19 Bernardi PSF et al. A Motivação na Ginástica Rítmica: [Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano.]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2010. Available from: <http://hdl.handle.net/10183/26198>.