



A PRÁTICA DO *TAEKWONDO* NAS ESCOLAS PARA O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL

JORGE ABDON MIRANDA DE SOUZA JUNIOR

RESUMO

O estudo analisou os efeitos da prática *Taekwondo* no bem-estar físico, mental e emocional dos participantes do Projeto de Extensão "*Taekwondo* como saúde física, mental e emocional" no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano - Campus Bom Jesus da Lapa. A pesquisa, com abordagem qualitativa, demonstrou que a prática do *Taekwondo* não apenas contribui para a melhoria da saúde física, mas também exerce impacto positivo nos aspectos emocionais e mentais dos praticantes, alinhando-se aos objetivos do projeto ao promover valores éticos e morais. Os resultados indicam que o projeto foi fundamental para aprimorar o bem-estar global dos participantes, destacando a importância do *Taekwondo* como uma ferramenta para o desenvolvimento integral das pessoas.

Palavras-chave: Prática esportiva. Saúde emocional. *Taekwondo*.

1 INTRODUÇÃO

O primeiro estudo comparativo mundial sobre a importância da prática regular de atividade física e as consequências do sedentarismo entre as crianças e os adolescentes, lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 2016, informa que 84% dos jovens entre 11 anos a 17 anos se exercitam menos do que deveriam. A análise foi realizada com 1,6 milhões de jovens de 146 países e foi publicada na revista *The Lancet Child & Adolescent Health*. De acordo com a OMS, o ideal é que jovens nessa faixa etária pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física ao menos cinco vezes por semana. De acordo com esse estudo em comparação com as edições anteriores percebe-se, de maneira geral, que os adolescentes estão gradualmente diminuindo suas atividades físicas.

A pandemia da Covid-19 agravou a redução dos níveis de atividade física, especialmente entre os jovens, devido à transição gradual das atividades presenciais para as virtuais. Isso resultou em impactos significativos na saúde física e mental da população devido aos protocolos sanitários e ao isolamento social. O isolamento gerou reações psicológicas como medo, dificuldade de concentração, depressão e ansiedade, enquanto a falta de atividade física contribuiu para problemas como obesidade, sedentarismo e atrofia muscular. Esses efeitos afetaram a vida diária das pessoas, criando distanciamento social, aversão a atividades coletivas e a sensação de desligamento da vida em comunidade.

Diante desse quadro alarmante, o projeto "*Taekwondo* como saúde física, mental e emocional" propõe atrelar o bem-estar e a saúde física e emocional à vida dos estudantes, servidores, colaboradores e público externo do Instituto Federal Baiano *Campus* Bom Jesus da Lapa, por meio da prática do *Taekwondo* de forma contínua. Dessa forma, entende-se que a prática esportiva regular é hoje um aliado da educação, sendo utilizado como ferramenta para o processo de ensino e aprendizagem de crianças e jovens, pois, através de sua prática consegue-se desenvolver não somente a educação do corpo, mas também da mente, de acordo

com Florentino (2006), trata-se de um fenômeno sociocultural necessário no desenvolvimento social, agregando não apenas valores sociais, mais também morais e éticos, essenciais para o crescimento humano.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de pesquisa

Para o desenvolvimento da pesquisa adotou-se uma abordagem qualitativa, valorizando sua contextualização e a percepção dos seus sujeitos, buscando melhor analisar e compreender a importância da prática esportiva no contexto escolar. De acordo com Ribeiro (2006, p. 40):

Pesquisar qualitativamente é, antes de qualquer outra definição, respeitar o ser humano em sua diversidade. É entender que há singularidade em cada uma das pessoas envolvidas e que essa singularidade é construída na pluralidade; nas múltiplas etnias, nas pluri-manifestações culturais, corporais, linguísticas.

Contexto da Investigação

O projeto “*Taekwondo* como saúde física, mental e emocional” foi selecionado pelo Edital de Extensão nº 64/2022 PROEX/CPPEX/IFBAIANO Programa Institucional de bolsas de iniciação em extensão (PIBIEX) modalidade superior e começou a ser executado em 01 de setembro de 2022 no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Bom Jesus da Lapa (Endereço: BR-349, Km 14 – Zona Rural, Bom Jesus da Lapa – BA, 47600-000).

Participantes

Colaboraram para o desenvolvimento desse estudo 20 participantes do projeto “*Taekwondo* como saúde física, mental e emocional”.

Técnicas/Instrumentos de coleta de dados

Para o desenvolvimento da pesquisa foram aplicados questionários com perguntas abertas e de múltipla escolha aos participantes do projeto. Escolheu-se a aplicação do questionário pela possibilidade da exploração de tópicos específicos do projeto e para a sua melhor contextualização. O questionário é composto de 10 (dez) questões, sendo 7 (sete) de múltipla escolha e 3 (três) abertas. As perguntas do questionário foram divididas em três eixos principais, sendo cada eixo voltado para um aspecto dos objetivos propostos inicialmente no projeto. Após o preenchimento dos questionários, todos os dados obtidos foram mantidos sob guarda exclusiva dos pesquisadores garantindo assim o anonimato dos investigados. Além disso, optou-se por não revelar o nome dos participantes na pesquisa para preservar suas identidades, em vez disso, substituiu-se os nomes por movimentos do *Taekwondo* em coreano.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta dos dados foi iniciado o processo de sua análise, envolvendo a organização e tratamento dessas informações para, a partir de então, significar os resultados adquiridos. Dos 40 participantes do projeto 20 responderam a pesquisa, sendo que 15 responderam totalmente o questionário.

Inicialmente foi perguntado a idade dos participantes e quantas horas de sua semana são dedicadas à prática de atividade física.

Quadro 1 – Questionário Aplicado (Pergunta 1)

Qual a sua idade?				
15 anos	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos
20%	20%	20%	20%	20%

Fonte: Autor, 2023

Quadro 2 – Questionário Aplicado (Pergunta 2)

Quantas horas de atividade física você pratica por semana?				
0 – 2 semanais	Horas2 – 4 semanais	Horas4 – 6 semanais	Horas6 – 8 semanais	HorasMais de 10 semanais
53,6%	19,9%	13,3%	6,6%	6,6%

Fonte: Autor, 2023

Percebe-se nas respostas que a faixa etária dos participantes do projeto é de 15 anos a 19 anos e que os mesmos dedicam poucas horas de sua semana a prática de atividades físicas, sendo que 53,6% dos participantes praticam menos atividades físicas do que o recomendável pela Organização Mundial da Saúde.

Em seguida foi perguntado se eles consideram importante a prática de artes marciais no ambiente escolar.

Quadro 3 – Questionário Aplicado (Pergunta 3)

Você considera importante a prática de artes marciais no ambiente escolar?	
Concordo totalmente	100%
Concordo	0%
Não concordo e nem discordo	0%
Discordo	0%
Discordo Totalmente	0%

Fonte: Autor, 2023

Percebemos um alto interesse na prática de esportes que fogem aos esportes tradicionais, com futebol, basquete, handebol e vôlei.

Logo em seguida foi perguntado sobre quais os benefícios psíquicos que os participantes adquiriram após a participação nas oficinas de *Taekwondo*.

Quadro 4 – Questionário Aplicado (Pergunta 4)

Participante	Discurso
Kuryong	Raciocínio rápido, manter a calma em situação de pressão.
Tehriori	Me ajudou muito a ficar mais tranquila.
Son-So	Mais comunicação, mais dedicação, mais concentração.
Murub Kuro	Mais comunicação e comprometimento.
Irossô	Descobri minha disciplina e aprendi a respeitar aqueles que estão acima de mim.
Tio-gã	Disciplina e respeito.
Kallyn	Mais consciência.
AnDja	Mantém a calma em diferentes situações.
Ki Rab	Aumento da capacidade de memorizar e aprender e aprendi a respeitar os colegas.
Ke-Shu	Mais foco e confiança.
Shijak	Aprendi a ficar mais calma.
Shiô	Consigo me concentrar melhor, tenho mais respeito com meus professores e colegas.
Kuuan	Maior atenção e memória.
Jumbi	Tenho mais vontade de desenvolver minhas atividades.
Kesok	Tenho mais disposição e vontade nas minhas atividades.

Fonte: Autor, 2023

Pela análise dos dados percebemos uma positiva percepção dos benefícios psíquicos dos participantes do projeto. Os resultados revelam que a prática do *Taekwondo* associa-se a aspectos com disposição, respeito, confiança, comprometimento e concentração.

Quando questionados sobre os benefícios para o autocontrole emocional adquiridos após o início de suas participações nas oficinas de *Taekwondo*, declararam que:

Quadro 5 – Questionário Aplicado (Pergunta 5)

Participante	Discurso
Kuryong	Diminuiu um pouco o estresse.
Tehriori	Autoestima.
Son-So	Aprendi a socializar mais, nas oficinas tive a oportunidade de interagir melhor com outras pessoas.
Murub Kuro	Aprendi a lidar com as frustrações.
Irossô	Superação pessoal, tenho mais confiança.
Tio-gã	Melhorou meu humor e reduziu minha ansiedade.
Kallyn	Tenho mais autocontrole e minha ansiedade diminuiu.
AnDja	Hoje expressei melhores minhas expressões.
Ki Rab	Ajudou na ansiedade.
Ke-Shu	Tenho mais controle das minhas emoções e estou menos ansiosa.
Shijak	Humorista.
Shiô	Lido melhor com o estresse do dia.
Kuuan	Estou menos ansioso e mais calmo.
Jumbi	Estou mais relaxado e menos ansioso.
Kesok	Ajudou no meu humor.

Fonte: Autor, 2023

Percebe-se nas respostas obtidas que há uma forte associação entre a prática do *Taekwondo* com o desenvolvimento da saúde emocional dos seus praticantes. Os participantes relataram uma melhoria em seu bem-estar emocional, com uma redução significativa da ansiedade, frustrações e estresse. Dessa forma a prática do *Taekwondo* proporcionou um ambiente favorável para o desenvolvimento do autocontrole emocional.

Logo em seguida foi perguntado aos participantes quais os benefícios físicos adquiridos após a prática do *Taekwondo*.

Quadro 6 – Questionário Aplicado(Pergunta 6)

Participante	Discurso
Kuryong	Melhorou minha respiração e metabolismo.
Tchariot	Eu tenho mais disposição para fazer as coisas, melhorou minha postura e hoje me movimento mais rápido.
Son-So	Melhor mobilidade.
Murub Kuro	Melhor mobilidade.
Irossôt	Meu corpo está menos rígido e tenho maior flexibilidade.
Tio gâ	Habilidades corporais.
Kalhyo	Acabou com meu sedentarismo.
AnDja	Chutar mais alto, melhorou minhas articulações e em geral melhorou minha elasticidade.
Ki Rab	Vigor, velocidade e reflexos.
Ke-Shi	Equilíbrio corporal, concentração e elasticidade.
Shijak	Melhor flexibilidade.
Shiô	Conseguo me alongar melhor, consigo manter a aplicação de força por mais tempo.
Kuman	Não sinto mais dores nas costas.
Jumbi	Melhorou minha flexibilidade, minha postura.
Kesok	Ajudou na minha disposição em fazer minhas coisas no IF.

Fonte: Autor, 2023

Da análise dos dados constata-se que os participantes perceberam os benefícios das oficinas de *Taekwondo* sobre seu condicionamento físico, revelando uma manifesta associação entre a prática do *Taekwondo* e a melhoria da saúde física dos participantes. Os participantes relataram progressos em estado físico, destacando uma melhoria na mobilidade, flexibilidade, respiração, metabolismo, postura e reflexos, além da redução do sedentarismo. Dessa forma os dados coletados indicam uma melhoria substancial nos aspectos físicos de seus praticantes como maior flexibilidade, resistência e mobilidade, assim como impactos positivos em habilidades psicossociais e emocionais dos praticantes, como redução de ansiedade e estresse e melhoria no autocontrole emocional.

4 CONCLUSÃO

A prática esportiva desempenha um papel fundamental na vida dos jovens, tanto em termos físicos quanto emocionais. Dessa forma, buscamos investigar a relevância do projeto “*Taekwondo* como saúde física, mental e emocional” no cotidiano dos seus participantes, analisando se o projeto cumpre com o seu objetivo principal, o qual é o desenvolvimento do autocontrole emocional e condicionamento físico e mental. A partir das questões levantadas observa-se que o projeto de extensão investigado tem uma proposta coerente e que justifica-se pelo seu impacto social e na formação humana.

A pesquisa possibilitou identificar, a partir dos depoimentos dos envolvidos nas oficinas do projeto, que a prática do *Taekwondo* dentro do ambiente escolar pode difundir por meio de sua filosofia e princípios valores como cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável. Diante disso percebe-se a importância da prática esportiva, nesse caso específico o *Taekwondo*, como uma ferramenta de promoção a saúde emocional, uma vez que sua filosofia e princípios fornecem mecanismos para lidar com os desafios emocionais da vida cotidiana.

Em última análise, esta pesquisa evidencia os inúmeros benefícios da prática do *Taekwondo* na saúde física, psíquica e emocional dos seus praticantes. A prática regular dessa arte marcial contribui para a melhoria da aptidão física, promovendo o desenvolvimento muscular, a flexibilidade e a coordenação motora. Além disso, o esporte desempenha um papel fundamental na saúde emocional, regulando o sistema hormonal e promovendo sensações de bem-estar. Através do esporte, os praticantes têm a oportunidade de desenvolver habilidades socioemocionais, como trabalho em equipe, liderança, resiliência e autoconfiança.

Portanto, é essencial encorajar a participação esportiva em todas as faixas etárias, visando não apenas a melhoria da saúde física, mas também o fortalecimento do bem-estar emocional e a promoção de uma vida saudável e equilibrada, contribuindo para a redução do estresse, ansiedade e melhorando a autoestima. Além disso, a participação em atividades esportivas nas escolas estimula a socialização, promove a construção de amizades, o trabalho em equipe e o respeito mútuo.

Dessa forma, o Projeto de Extensão “*Taekwondo* como saúde física, mental e emocional” evidenciou a importância e a necessidade do incentivo a prática esportiva no ambiente escolar, proporcionando um ambiente de aprendizado para comunidade ao entorno do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Bom Jesus da Lapa através de uma metodologia participativa, demonstrando que o esporte não só contribui para o desenvolvimento físico dos seus praticantes, mas também promove a inclusão, o trabalho em equipe, a disciplina e a superação de desafios.

REFERÊNCIAS

GONÇALVES, E.P. **Iniciação à pesquisa científica**. Campinas, SP: Alínea, 2007.

MACHADO, Paula Xavier. **Impacto e processo de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil**. Dissertação de mestrado, desenvolvida no PPG em Psicologia do Desenvolvimento da UFRGS 2004. Versão impressa ISSN 1413-8557 Psicol. esc. educ.v.11 n.1 Campinas jun. 2007.

OPAS/OMS Brasil. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)** - Atualizada em 17 de abril de 2020. Disponível em:
<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:COVID19&Itemid=875> Acesso em 17/04/2020.

RIBEIRO, Antonio de Lima. **Gestão de Pessoas**. São Paulo: Saraiva, 2006.

SANDÍN ESTEBAN, M.P. **Pesquisa em educação: fundamentos e tradições**. Porto Alegre:
AMGH, 2010