

**FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO –  
FETESP**



**PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DAS AULAS DE TAEKWONDO  
PARA CRIANÇAS DE 7 À 9 ANOS NO CENÁRIO PÓS  
PANDEMIA**

**SÃO PAULO**

**2023**

**MARCELO KENJI YAMASHITA**

**PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DAS AULAS DE TAEKWONDO  
PARA CRIANÇAS DE 7 À 9 ANOS NO CENÁRIO PÓS  
PANDEMIA**

Monografia como requisito parcial para  
obtenção do título de graduação para faixa  
preta 6º Dan.

**SÃO PAULO**

**2023**

## SUMÁRIO

1.0 - Introdução.....	5
2.0 - Efeitos da pandemia no desenvolvimento psicomotor e social de crianças entre 7 e 9 anos .....	6
3.0 - Desenvolvimento motor e psicológico para crianças de 7 a 9 anos. ....	8
3.1 - Capacidades Físicas. ....	8
3.1.1 - Velocidade .....	9
3.1.2 - Força Motora .....	9
3.1.3 - Resistência Motora .....	9
3.1.4 - Flexibilidade.....	10
3.1.5 - Coordenação Motora.....	10
3.1.6 - Equilíbrio Motor.....	11
4.0 - Objetivo e benefícios do taekwondo para crianças de 7 a 9 anos .....	11
5.0 - Conclusão.....	13

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DAS AULAS DE TAEKWONDO PARA CRIANÇAS DE 7 A 9 ANOS NO CENÁRIO PÓS PANDEMIA

### RESUMO

O Taekwondo, arte marcial de origem coreana introduzida ao Brasil nos anos 70 pelo mestre coreano Sang Min Cho, vem de uma forma impressionante crescendo no Brasil. Tornando-se um esporte olímpico oficial nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000.

O Taekwondo tem influência no desenvolvimento físico e mental dos praticantes, favorecendo uma melhor qualidade de vida para os praticantes.

Para as crianças de 7 a 9 anos, tem como principal desenvolvimento físico as habilidades motoras, flexibilidade, coordenação motora, força, equilíbrio e velocidade. E como desenvolvimento mental, concentração, autocontrole, perseverança, ânimo para realizar suas tarefas, segurança para expressar-se e a facilidade para relacionar-se com outras pessoas.

*Abstract...*

The Taekwondo, a martial art from Korea, introduced in Brazil in the 1970s by the Korean master Sang Min Cho, is amazing how increased in Brazil. Became an Official Olympic sport in the Olympic Games in Sydney on 2002.

The Taekwondo became a popular martial art in our country and has about more than 12.000 people starting to practice this sport per year.

The Taekwondo has influence in physical and mental development of practitioners, favoring a better quality of life. For the children about 7 to 9 years old, has like main physical development the motor skills, flexibility, coordination, strength, balance and speed. And in the mental development, concentration, self-control, perseverance, animation and pleasure to do the tasks, security to express and the facility for relate to others.

*Descriptors: Inform the benefit of Taekwondo classes for children 7 to 9 years and its goals.*

## 1.0 - INTRODUÇÃO

Após um longo período de isolamento social devido a pandemia, percebemos uma redução grande dos níveis de atividade física da população em geral, e em virtude dos protocolos sanitários e as medidas de restrição da circulação social, algumas pessoas passaram a não cumprir nem mesmo a quantidade mínima de atividade física recomendada pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Também houve aumento do comportamento sedentário, que é o tempo despendido nas posições sentadas, reclinadas e deitadas e em frente à televisão, computadores e celulares. Portanto, o desafio agora é reverter esse cenário e recuperar os benefícios físicos, mentais e sociais.<sup>4</sup>

O Brasil enfrenta uma segunda pandemia, desta vez na Saúde Mental. O impacto emocional das perdas familiares, o sentimento de medo, a falta de socialização e a instabilidade no trabalho aumentaram o nível de estresse e sofrimento psíquico dos brasileiros.

O aumento nos transtornos ansiosos e depressivos é uma tendência dos últimos anos, mas atingiu patamares muito mais alarmantes após a crise sanitária.

No primeiro ano da pandemia de covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou cerca 25%, de acordo com estimativa da Organização Mundial da Saúde.<sup>3</sup>

Diante desse panorama, temos como objetivo analisar o impacto sofrido pela população e mostrar ao leitor sobre os benefícios físicos e mentais para o público que acreditamos ter sido o mais afetado, crianças entre sete e nove anos de idade.

Assim como outros esportes, é sabido que o Taekwondo traz ao praticante diversos benefícios como melhorias na aptidão física, e saúde mental.

O Taekwondo em agosto de 2023 comemora 53 anos de introdução no Brasil. Desde a sua introdução o Taekwondo cresceu de forma impressionante em academias, posteriormente ganhando espaço em colégios, universidades, quartéis, clubes e projetos sociais.

Acreditamos portanto que as aulas de Taekwondo, desenvolvido de forma adequada pode ser um grande auxílio para reverter essa situação pós pandemia.

## 2.0 - EFEITOS DA PANDEMIA NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR E SOCIAL DE CRIANÇAS ENTRE 7 E 9 ANOS

Com o isolamento social e uma rotina distante de outras crianças, escola e atividades físicas, boa parte das crianças tiveram experiências limitadas numa etapa da vida marcada por descobertas e explorações.<sup>7</sup>

O médico Guilherme Polanczyk, do Instituto Nacional de Psiquiatria do Desenvolvimento para Crianças e Adolescentes, ainda ressalta o aumento nas taxas de ansiedade nessa turma. As crianças trocaram medos fantasiosos e típicos da infância por receios reais atrelados a doença e morte, e de forma muito precoce.<sup>7</sup>

“As crianças precisam ter aquela noção de que os pais e cuidadores têm algum controle sobre a segurança delas, mas a pandemia escancarou as inevitabilidades da vida, o que gera essa ansiedade toda”, afirma o psiquiatra. Dentre os sinais que apontam para algum tipo de consequência dessa fase tão assustadora, estão dificuldades para se aproximar de desconhecidos nas brincadeiras, pouca comunicação, tempo demais nas telas, regressões nos comportamentos, agressividade, inibições, dificuldades para dormir e até mesmo queixas físicas consequentes da falta de atividades físicas como dores e mal-estares.<sup>7</sup>

De acordo com o doutor Bruno Gualano, que é pesquisador do Laboratório de Avaliação e Condicionamento em Reumatologia e do Grupo de Pesquisa em Fisiologia Aplicada e Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), o primeiro ponto que pode ser destacado é que a inatividade física gera um malefício grave para a saúde de uma forma geral, além de predispor as pessoas a terem doenças crônicas.<sup>4</sup>

A prática de atividade física é fundamental não só para a recuperação do paciente, mas principalmente para a melhora do seu quadro geral de saúde, especialmente quando existem doenças prévias. O especialista orienta que essa prática precisa ser retomada o quanto antes, assim que o paciente for liberado, para que essas condições de saúde sejam também tratadas.<sup>4</sup>

E os benefícios são muitos. Bruno Gualano explica que evidências científicas têm mostrado que a prática de atividade física regular, além de parecer trazer alguma proteção contra casos graves, também potencializa os efeitos da vacinação. Um estudo conduzido por um grupo de pesquisadores do qual Bruno faz parte, realizado com pacientes imunocomprometidos (que possuem o sistema de defesa do corpo fragilizado e normalmente apresentam resposta menor à vacinação) demonstrou que pessoas fisicamente ativas, que cumpriam o mínimo recomendado de 150 minutos de atividade moderada a vigorosa por semana, apresentavam mais anticorpos em resposta à vacinação do que os fisicamente inativos, explica o especialista. Esse estudo também mostrou que quem é fisicamente ativo tem uma resposta vacinal mais duradoura em comparação com quem é fisicamente inativo, aponta Bruno. <sup>4</sup>

O desenvolvimento motor é conceituado como sendo o processo de alterações complexas em relação à aquisição e manutenção das habilidades motoras que ocorrem ao longo da vida, as quais dependem de aspectos hereditários, ambientais e característicos. <sup>5</sup>

Durante a infância, grandes mudanças ocorrem no comportamento motor das crianças, passando pelas fases de movimentos reflexos, habilidades motoras rudimentares e habilidades motoras fundamentais, até que, na adolescência, adquiram a capacidade de realizar habilidades motoras mais complexas, as especializadas. <sup>5</sup>

A estimulação motora de uma criança é fundamental para que seja formada a base motriz, a qual será amplamente utilizada para a realização de tarefas diárias, recreativas e esportivas. <sup>5</sup>

A aprendizagem motora e ampliação do repertório motor nesse período da vida ocorre em sua maior parte na Educação Infantil e é mediada por profissionais que, aplicando diferentes tipos de atividades, estimulam o desenvolvimento motor das crianças. <sup>5</sup>

Com a chegada da pandemia da Covid-19 e o fechamento das escolas, as crianças ficaram em casa e passaram por privações da prática de atividades motoras, como ocorria diariamente nas escolas e creches. <sup>5</sup>



Mesmo em casa, as crianças necessitam receber estímulos motores e gastar energia. Então os pais, que estão tendo de equilibrar atividades laborais e domésticas, muitas vezes recorrem ao uso demorado de equipamentos eletrônicos para entreter seus filhos, com a exibição de filmes, desenhos e jogos, privando os filhos de brincarem e exercitarem a motricidade. <sup>5</sup>

### 3.0 - DESENVOLVIMENTO MOTOR E PSICOLÓGICO PARA CRIANÇAS DE 7 A 9 ANOS

As crianças de 7 a 9 anos já atingiram um nível mais elevado de maturidade, possuem como característica um comportamento muito ativo, e com isso mais exigências motoras. <sup>6</sup>

Os aspectos físicos começam a amadurecer, entregam-se mais a brincadeiras de luta e a jogos agressivos e o seu ritmo psicomotor acelerou-se e começam a ser muito mais atentas. Os movimentos corporais são ágeis e, muitas vezes, graciosos e elegantes.

A automotivação é a principal característica desta faixa etária. É a chave que nos abre a compreensão do seu progresso no caminho para a maturidade. A criança tem uma crescente capacidade de aplicar a sua mente às coisas, ou por sua própria iniciativa ou à mais leve sugestão do meio.

A criança é mais hábil nos exercícios motores e gosta de exibir sua habilidade e interessa-se muito por esportes de competição.

“À medida que a criança cresce, os seus esquemas de comportamento tornam-se mais complexos e parecem incorporar em grau cada vez maior as marcas de influências culturais.” <sup>6</sup>

Neste período elas têm tendência para exagerar e tem dificuldade em se acalmar após o recreio ou depois de um jogo disputado com ardor. <sup>6</sup>

#### 3.1 - CAPACIDADES FÍSICAS

As capacidades físicas são atributos físicos treináveis em um organismo humano, e é através das capacidades físicas que conseguimos executar gestos motores. Exemplos de capacidades físicas são: velocidade, força, agilidade, resistência, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio. <sup>1</sup>

##### 3.1.1 - VELOCIDADE

A velocidade é uma característica neuromuscular, que está presente em todas as situações nos vários esportes. <sup>1</sup> É a capacidade de executar ações motoras no mínimo de tempo, com intensidade máxima.

A velocidade é bastante específica e também relativa. Certas pessoas podem executar um movimento bem rápido e outro relativamente lento. <sup>1</sup> A velocidade se constitui na base de vários esportes. <sup>1</sup>

### 3.1.2 - FORÇA MOTORA

Força é uma característica neuromuscular com importância determinante no rendimento de vários esportes, onde o esportista necessita pôr seu corpo em movimento quando parado, pará-lo quando se encontra em movimento, acelerá-lo quando as atividades exigirem, desviar a sua trajetória, mudar de direção, saltar, lançar um objeto etc. <sup>1</sup>

No esporte e na atividade física, a força motora manifesta-se no aparelho locomotor, dependendo do sistema nervoso que o dirige, do sistema ósseo que o sustenta e dos sistemas cardiovascular e respiratório que transportam os nutrientes necessários para o desenvolvimento de sua tarefa. <sup>1</sup>

É uma força aplicada para mover um corpo que exerce movimento motor. É a capacidade que permite reagir contra uma resistência através da contração muscular. Esta possibilita, entre outros esforços: saltar, empurrar, levantar, puxar, chutar, socar e etc.

### 3.1.3 - RESISTÊNCIA MOTORA

É uma característica de rendimento que pertence à natureza humana. Suas características se fundamentam em fatores orgânicos, fisiológicos e psíquicos. A resistência é determinada pelo sistema cardiorrespiratório, pelo metabolismo, sistema nervoso, sistema orgânico, pela coordenação de movimentos e por componentes psíquicos. Aparece em vários setores da vida humana, por isso dizemos que há resistência física, sensorial, emocional (psíquica). <sup>1</sup>

Aliado à noção de resistência está a noção de cansaço, que é uma diminuição de resistência. O cansaço evidencia-se por se tornar cada vez mais difícil e finalmente impraticável continuar uma atividade com a mesma intensidade. <sup>1</sup>

#### 3.1.4 - FLEXIBILIDADE

Entendemos por flexibilidade a capacidade de aproveitar as capacidades de movimentos articulares o mais amplamente possível em todas as direções.<sup>1</sup>

Ela possibilita a execução de movimentos com grandes amplitudes de oscilação nas várias articulações participantes.<sup>1</sup>

A flexibilidade constitui uma característica motora de primeira ordem para muitas modalidades esportivas, tais como ginástica olímpica, patinação artística, saltos na cama elástica etc. No atletismo a flexibilidade é requerida principalmente para os barreiristas, saltadores e lançadores de dardo.<sup>1</sup>

Como as demais qualidades, a flexibilidade também sente falta de uma terminologia comum. Vários autores dão-lhe diferentes nomes e significados GROSSER (1972) a denomina de mobilidade articular, em virtude de sua principal ação sobre as articulações, embora nunca esteja separada da elasticidade dos músculos, dos ligamentos, cápsulas articulares, etc.

Em esportes fala-se da flexibilidade mais no sentido de mobilidade articular, portanto a chamada amplitude pendular das articulações.<sup>1</sup>

Uma boa flexibilidade se traduz por uma suficiente capacidade de movimentação do aparelho articular e uma suficiente capacidade de alongamento muscular (elasticidade). Essa relação entre flexibilidade articular e elasticidade muscular não pode ser separada, contudo existem exercícios com maior atuação de uma ou outra qualidade.<sup>1</sup>

#### 3.1.5 - COORDENAÇÃO MOTORA

A coordenação na atividade motora do ser humano é a harmonização de todos os processos parciais do ato motor, em vista do objetivo e da meta a ser alcançada pela execução do movimento. (Barbanti, Valdir José, 1997).

Na realização dos movimentos esportivos é preciso haver uma harmonização de todos os parâmetros do movimento com respectiva situação do meio ambiente.<sup>1</sup>

A coordenação tem grande importância para o domínio técnico e para a aprendizagem motora. Capacidade de um desportista dominar os movimentos complicados, e a aprender movimentos novos no menor tempo. Possibilita um poder de adaptação, e orientação, de percepção espacial, de percepção de tempo, de

movimentos, capacidade de transferir movimentos, poder de equilíbrio, precisão, ritmo, etc.<sup>1</sup>

### 3.1.6 - EQUILÍBRIO MOTOR

Do ponto de vista da física, as condições mecânicas que regem o equilíbrio do corpo humano são iguais às que regem os outros corpos, isto é, todo corpo está em equilíbrio, quando não há forças que provoquem movimento de translação ou de rotação; ou ainda quando todas as forças atuantes sobre o corpo se anulam, quer dizer, a resultante é igual a zero.<sup>1</sup>

Em esportes, o equilíbrio motor tem um papel decisivo como na ginástica olímpica, esqui, patinação artística, saltos ornamentais, etc.<sup>1</sup>

Nós seres humanos o equilíbrio se processa por complexos mecanismos de regulação, que se originam no labirinto do ouvido interno. Com isso, vemos que a chave do equilíbrio está na posição e movimentos da cabeça. Também o órgão sensorial, aparelho de Golgi, receptores articulares, contribuem para manter o equilíbrio, através de uma compensação das tensões musculares. O equilíbrio motor se aperfeiçoa através do treinamento, sendo ideal iniciar desde cedo, em idades jovens, equilibrando objetos e o próprio corpo.<sup>1</sup>

## 4.0 - OBJETIVO E BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS DE 7 A 9 ANOS

“Desde o surgimento dessa arte marcial os mestres têm esboçado uma “filosofia” difícil de ser explicada e escrita, e que só pode ser compreendida se vivenciada”<sup>9</sup>

O Taekwondo tem como objetivo, ser como arte marcial e esporte, uma ferramenta para o desenvolvimento físico e mental para as crianças, tornando-os conscientes de suas forças e deficiências, e, portanto, mais seguros, generosas, humildes e com capacidade de liderança, pessoas prontas para colaborar em um mundo melhor.

No aspecto psicológico, o aluno enfrenta seus medos, inseguranças e naturalmente, ao longo do treinamento, aprende administrar esses sentimentos, desenvolvendo confiança e equilíbrio emocional.<sup>6</sup>

Especificamente, o treinamento de defesa pessoal e luta desenvolve a capacidade de lidar melhor com a própria agressividade e com a dos outros, aceitar regras e compreender a vitória e a derrota, o sucesso e o fracasso.

Desenvolvimento físico e mental leva a um crescimento espiritual. <sup>3</sup> ou seja “Um praticante de Taekwondo sabe ser modesto, consegue manter uma atitude audaz com firme sentido de justiça de frente a injustiça.” <sup>10</sup>

O Taekwondo para a criança ajuda na vida escolar e social, na escola, aumenta a capacidade de concentração, o ânimo para realizar suas tarefas e a segurança para expressar-se e a facilidade para relacionar-se com os professores e colegas. <sup>9</sup>

A prática regular e disciplinada do Taekwondo desenvolve as qualidades físicas já citadas anteriormente (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, resistência motora e flexibilidade) que podem ser aplicadas em qualquer situação.

A flexibilidade é um dos elementos de grande importância dentro do Taekwondo, devido a amplitude dos movimentos específicos da nossa modalidade.

Os atletas que são flexíveis têm a tendência de alcançar maiores notas no Poomsae se aplicada a técnica correta.

## 5.0 - CONCLUSÃO

Devido ao isolamento social causado pela pandemia, muitas crianças tiveram seu desenvolvimento psicológico/mental e motor prejudicados ou atrasados causados pela inatividade física.

Essas crianças atualmente apresentam dificuldades com atividades simples de lateralidade, noção espacial e coordenação motora, como por exemplo o simples gesto de andar e correr, observando dificuldades com a marcha. Isso tudo devido à falta do trabalho de desenvolvimento motor nesta fase da criança onde é muito importante.

E o Taekwondo hoje é um aliado para esta grande missão em resgatar e desenvolver as capacidades físicas e mentais das crianças e poder proporcionar a elas uma melhor qualidade de vida, mais ativa fisicamente e socialmente.

O Taekwondo é uma arte marcial que nos beneficia em nossa saúde física e mental. É uma arte marcial que tem uma melhoria na qualidade de vida que reflete no nosso dia a dia.

A modalidade influencia no seu desenvolvimento escolar, na formação de caráter, melhor socialização com os professores e colegas e também em seu desenvolvimento físico que é muito importante principalmente em crianças.

A prática disciplinada do Taekwondo nos leva a ter uma grande melhora no desenvolvimento físico e mental nos favorece também um crescimento espiritual.

Através dos autores pesquisados entende-se que como desenvolvimento espiritual, seguimos o “Espírito do Taekwondo” com um conjunto de cinco conceitos ensinados dentro da modalidade, o aluno desenvolve o conhecimento destes conceitos que devem nortear a conduta do praticante como: cortesia, integridade, perseverança, domínio sobre si e espírito indomável.

Dentro do desenvolvimento das capacidades físicas que o Taekwondo proporciona como: velocidade, força, resistência, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio, conseguimos de forma clara ver o desenvolvimento destas capacidades como por exemplo:

Quando o aluno consegue aplicar a execução dos ataques (pés e mãos) com maior potência e rapidez, e também manter a intensidade de um round por mais

tempo, conseguimos observar a evolução do aluno em velocidade, força e resistência.

Ao executar o Poomsae de forma cadenciada, com a aplicação dos chutes em alturas elevadas e conseguindo ter a recuperação dos chutes de forma controlada, observamos claramente o desenvolvimento da coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARBANTI, Valdir José. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2ª edição. São Paulo: Edgar Blücher, 1997;
2. BRASIL, Ministério da Saúde, disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/a-importancia-do-retorno-a-pratica-de-atividade-fisica-apos-a-covid-19>, acessado em 28 de julho de 2023 as 14 horas;
3. BRASIL, Ministério da Saúde, disponível em [http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental\\_103538.html](http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental_103538.html), acessado em 28 de julho de 2023 as 15 horas
4. BRASIL, Ministério da Saúde, disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/a-importancia-do-retorno-a-pratica-de-atividade-fisica-apos-a-covid-19> acessado em 28 de julho de 2023 as 17 horas;
5. CALVE, Tatiane. Desenvolvimento motor na infância: privação de estímulos motores em tempo de pandemia, disponível em <https://www.uninter.com/noticias/desenvolvimento-motor-na-infancia-privacao-de-estimulos-motores-em-tempo-de-pandemia>, acessado em 28 de Julho de 2023 as 16 horas;
6. GESELL, Arnold. **A Criança dos 5 aos 10 anos**. 1ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
7. GRINBERGAS, Daniella. A geração Covid: o impacto da pandemia no desenvolvimento das crianças, disponível em <https://saude.abril.com.br/familia/a-geracao-covid-o-impacto-da-pandemia-no-desenvolvimento-das-criancas>, acessado em 28 de Julho de 2023 as 18 horas;
8. KIM, Yeo Jun. O Manual dos Campeões Taekwondo Competição 2º Edição, São Paulo, 2006.
9. NEGRÃO, Carlos. Taekwondo. Fundamental. 1ª edição. São Paulo: Editora 2012.
10. WON II, Lee. Taekwondo Técnicas Superiores. 6ª edição. Barcelona (Espanha), 1992.



