

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO – FETESP



OS BENEFÍCIOS COMPORTAMENTAIS DESENVOLVIDOS ATRAVÉS DA
PRÁTICA DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS ENTRE 06 E 11 ANOS

SÃO PAULO
2023

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO – FETESP
CARLOS ROBERTO BERTOLOTTO XAVIER

OS BENEFÍCIOS COMPORTAMENTAIS DESENVOLVIDOS ATRAVÉS DA
PRÁTICA DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS ENTRE 06 E 11 ANOS

Monografia como requisito parcial
para obtenção do título de graduação
para faixa preta 5º Dan.

SÃO PAULO
2023

RESUMO

É incontestável os benefícios da atividade física para o bem da criança ou do adolescente. No caso das artes marciais, em específico, com Taekwondo, não é diferente, porém quais outros benefícios este pode trazer aos seus participantes? Este trabalho começa apresentando uma revisão da literatura acerca do tema “os benefícios comportamentais desenvolvidos através da prática do Taekwondo para crianças na terceira infância”, além de apresentar uma pesquisa feita com mais de 100 famílias sobre esses benefícios. No decorrer do trabalho será evidenciado todo o desenvolvimento físico, psicológico e comportamental propiciado por essa arte marcial, resultado concomitante com as pesquisas da literatura. Será evidenciado também o quanto o desenvolvimento comportamental se mostra importante para as famílias das crianças que praticam o Taekwondo nessa faixa etária.

1. INTRODUÇÃO

Eu sempre fui uma criança muito agitada, inquieta, peralta, quase sempre metido em confusões. Meus pais contam que eu não conseguia fazer apenas uma coisa de cada vez e que estava sempre, como se diz por aqui, “procurando sarna para se coçar”. A dificuldade de me concentrar na escola sempre foi um problema, principalmente nas aulas que era fundamental. Lembro-me de uma ocasião em que minha mãe me fez fazer várias cópias de um mesmo texto e a cada correção, após o final da cópia, os erros aumentavam. Enfim, nunca tive muito foco, mesmo fazendo o que gostava.

Aos 13 anos, quando comecei a praticar o Taekwondo, em que além de aprender golpes, torções, e fazer diversos exercícios físicos, sempre ouvi meus professores e mestres falarem sobre o comportamento. Que eu deveria ter disciplina, respeitar meus pais, as pessoas mais velhas, alunos mais graduados, ajudar o próximo, nunca desistir de meus objetivos e sonhos, que eu deveria estudar e ser um bom aluno e para que tudo isso pudesse acontecer, eu deveria ter concentração, foco e disciplina.

Hoje consigo ver que todas essas “regras de postura” eram vividas dia a dia, treino a treino passadas para mim e para os demais alunos. Não tenho dúvidas que o Taekwondo influenciou positivamente na minha formação pessoal, ajudou-me a desenvolver minha atenção e foco, além de me tornar uma pessoa mais disciplinada e isso contribui para melhora do meu comportamento diante muitas situações em minha vida.

A pergunta é: será que se eu tivesse começado a praticar o Taekwondo antes, por exemplo, na terceira infância, entre os 6 e 11 anos, eu teria sido uma criança “diferente”? Quais os benefícios comportamentais eu teria adquirido com a prática desse esporte nessa fase? Eu teria sido uma criança mais focada? Quais outros benefícios comportamentais eu teria tido?

Hoje, adulto, casado, pai, formado em Educação Física, professor, dono de minha própria academia, fundador de uma equipe com mais de trinta faixas-pretas já formados e de ter trabalhado com mais de cinco mil alunos nos últimos 21 anos, na grande maioria crianças, eu posso afirmar que “sim!”. Através da experiência que tenho como instrutor, posso afirmar que o Taekwondo poderia ter me trazido inúmeros benefícios

comportamentais, se tivesse começado a praticá-lo na infância, sendo mais específico, na terceira infância.

Atualmente, trabalho com aproximadamente 80 alunos nessa faixa etária em turmas de treinamento (no mínimo duas horas de treino por semana) e mais de 300 alunos em uma escola particular, onde atuo como professor (no mínimo uma hora por semana) e noto que cada aluno (a) se beneficia de uma maneira e tem resultados positivos em aspectos diferentes. Porém, 100% desses alunos apresentam melhoras comportamentais visíveis, inclusive na atenção, foco e disciplina, fatores que tanto me fizeram falta na infância.

Agora, quando recebo um novo aluno ou aluna, sempre tento entender qual a expectativa perante as aulas, o que ele procura no Taekwondo, qual sua necessidade. Hoje em dia, é muito comum ouvirmos o termo “dor” (qual a dor do seu cliente?). Então, busco ter essa percepção para que eu possa ajudá-los da melhor maneira possível a tirar todos os benefícios que o Taekwondo pode propiciar.

Quando tratamos de pais trazendo seus filhos para as aulas de Taekwondo, é quase unânime as suas expectativas perante à modalidade. A grande maioria busca, além dos benefícios físicos, algum resultado positivo em aspectos comportamentais, seja mais disciplina, autocontrole, foco, atenção, postura perante a frustração, saber aceitar o não, etc. Esta busca fica ainda mais evidente quando o responsável que acompanha o aluno nas primeiras aulas veio por indicação de algum amigo ou parente, do qual pode vivenciar o processo de transformação propiciado pelo Taekwondo aos filhos de seus próximos.

1.1. Problema de Pesquisa

Na literatura, são comuns trabalhos, livros, pesquisas, artigos, entre outros, que abordam os benefícios físicos trazidos a seus praticantes pelos esportes de luta, inclusive o taekwondo. Tendo em vista os fatos já descritos, esse trabalho se propõe a estudar os benefícios comportamentais desenvolvidos através da prática do Taekwondo para crianças entre 06 e 11 anos.

1.2. Metodologia

Este estudo será uma revisão bibliográfica embasado por pesquisas que abordam a prática do Taekwondo como esporte e estudos que tratam o esporte como uma ferramenta de transformação social e, principalmente, no âmbito pessoal.

Após trazer os levantamentos relevantes já existentes na literatura, esse trabalho se propõe a apresentar uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio da aplicação de um formulário on-line, via Google Forms, respondido por mais de cem famílias cujos filho(a)s integram a Equipe Hwarangdo e possuem idade compatível com o objetivo do estudo.

1.3. Justificativas

O que justifica a escolha do tema e mostra a relevância do presente trabalho é a escassez de pesquisas anteriores que compilem tais benefícios comportamentais como resultado da prática do esporte, em especial, o Taekwondo em um único trabalho de forma didática e organizada.

Pensando nisso, trago a minha contribuição acerca do tema e do objetivo do estudo, debatendo sobre o problema “Como aulas de taekwondo podem contribuir para melhora comportamental dos praticantes entre 6 e 11 anos?”.

2. Estado da Arte do Problema de Pesquisa

Existem estudos que trazem os benefícios para pessoas que praticam o Taekwondo. Eles apontam diversos aspectos positivos adquiridos, como: vida saudável, melhora da autoestima, melhora nos estudos, autoconfiança, respeito e discernimento (tudo baseado) na prática do Taekwondo como disciplina extracurricular para crianças (Martins & Bittencourt, 2017).

Também são comuns estudos que abordem questões puramente disciplinares relacionadas à violência. Nas aulas de artes marciais, todo treinamento é realizado mediante regras e normas que instrutores, professores e mestres alertam repetitivamente seus alunos de como as técnicas ali aprendidas, treinadas e aprimoradas podem ser contundentes e ferir outras pessoas, caso sejam utilizadas de forma incoerente. Com base

nisso, é de se esperar que alunos que estejam engajados com a prática do esporte apresentem melhoras significativas em termos disciplinares (Chemello & Bonone, 2014).

3. Conceitos Introdutórios do Tema

Para que possamos compreender melhor esse trabalho, é de extrema importância que conheçamos o conceito das palavras: benefício e comportamental.

Segundo (DICIO , 2023) dicionário on-line de português, entende-se como benefício:

Um substantivo masculino; vantagem que se consegue tirar de alguma coisa; proveito; circunstância favorável que resulta de um fato, acontecimento: benefício da dúvida. Ação ou evento beneficente; o que tem o intuito de beneficiar: benefício social. Em benefício de: em prol de, para o bem de, visando ao proveito de:

Segundo (DICIO , 2023) dicionário on-line de português, entende-se como comportamental “um adjetivo masculino e feminino relacionado ao comportamento”.

Segundo (Pimenta, 2023), “na psicologia, o comportamento é o conjunto de atividades e reações de um indivíduo ao ambiente em que está inserido. Pode indicar um grupo de ações ou uma ação singular”.

Segundo o site (Significados, 2023), “comportamento é um termo que caracteriza toda e qualquer reação do indivíduo, animal, órgão ou instituição perante o meio em que está inserido”.

4. Faixa Etária de 6 a 11 anos ou Terceira Infância

A seguir, serão apresentadas algumas definições acerca da faixa etária Terceira Infância. Vale ressaltar as divergências na literatura quanto a definição de idade inicial e final para este período da vida da criança, em que alguns autores utilizam de 6 a 11 anos enquanto outros de 7 a 11 anos, como

pode ser observado em (Papalia & Martorell, 2021), (Martins R. , 2023) e (Maeoka & Zattar, 2023).

Segundo (Papalia & Martorell, 2021)

A faixa etária de 6 a 11 anos que abordaremos neste trabalho, é também conhecida por terceira infância. Nos estudos do desenvolvimento humano, a infância pode ser dividida em períodos de ciclos de vida, em que o primeiro é o pré-natal, desde a concepção até o nascimento, seguindo para a primeira infância, até os 3 anos de idade. Por conseguinte, tem-se a segunda infância, dos 3 aos 6 anos, até a terceira infância, a qual perdura dos 6 aos 11 anos.

Segundo (Martins R. , 2023)

Também, podemos observar nesta fase que a terceira infância (também conhecida como idade escolar), é o período que vai dos 7 aos 11 anos, e é uma fase importante do crescimento humano, pois é quando a criança começa a se desenvolver de maneira significativa. Nessa etapa, a criança começa a estabelecer a sua identidade, ampliar habilidades sociais mais complexas e aprimorar as suas capacidades cognitivas.

Segundo (Maeoka & Zattar, 2023)

Na terceira infância, ocorre o desenvolvimento do autoconceito e acontecem diversas transformações nas relações da criança com o outro. As mudanças deste período dos 6 aos 12 anos deixam marcas importantes para o resto da vida da pessoa, principalmente no campo dos relacionamentos.

Segundo (Campagnaro & Garcia, 2023)

O infante passa a elaborar um maior domínio sobre seus sentimentos, alcançando com isso maior controle emocional, ou seja, vai aprendendo a lidar com o medo, a raiva, a tristeza, a frustração, a alegria e alcançando o autocontrole sobre as emoções negativas. É a inteligência emocional amadurecendo e se harmonizando com o social, o que o

ajuda a se tornar mais empático. O auxílio dos adultos se faz fundamental para esse desenvolvimento emocional e fortalecimento da autoestima que aumenta com o sucesso ao aceitar, ao enfrentar e ao solucionar os desafios.

5. Taekwondo

O Taekwondo é, ao mesmo tempo, uma arte marcial (arte de guerra) de origem coreana, um esporte que pode ser praticado desde a infância e uma modalidade competitiva que faz parte até dos Jogos Olímpicos.

“Tae” significa pé, “Kwon” significa mão e “Do” significa caminho. Encontra-se também na literatura para a palavra Taewkondo o termo “O caminho dos pés e das mãos através da mente”.

Utilizam-se movimentos de defesa e ataque em uma proporção de 70% com uso dos pés e 30% com uso das mãos. Em competições de luta essa proporção pode chegar a 90% de golpes com os pés e apenas 10% golpes com as mãos. Dentre muitas capacidades físicas trabalhadas na modalidade, pode-se citar como as mais utilizadas: flexibilidade, equilíbrio, coordenação, potência e resistência física, o que também varia de acordo com o objetivo e faixa etária em questão. A concentração, respiração, postura física e social, disciplina e hierarquia também são treinadas diariamente nas aulas de taekwondo.

Na literatura, encontram-se autores que classificam o Taekwondo como uma modalidade que colabora para um desenvolvimento do ser humano como um todo, que vai além dos benefícios físicos, adentram no desenvolvimento social, interpessoal e que os prepara para muitas situações que normalmente são enfrentadas durante a vida. Outros fatores muito citados na bibliografia, no que se diz respeito aos benefícios do taekwondo, são melhora da autoconfiança, do autocontrole e autoestima.

Uma modalidade muito bela que atrai a atenção de quem a vê é conhecida como “A Arte dos Homens Voadores”, através dos golpes e movimentos plásticos e por tornar os praticantes ágeis e, em especial, com membros inferiores extremamente fortes, podendo saltar muito alto sem abrir mão de muita técnica.

Versátil, utiliza uma vasta gama de movimentos, desde a parte inicial das aulas com aquecimentos e treinos físicos que proporcionam para seus praticantes alto grau de

condicionamento e, ao mesmo tempo, prazer em praticar a modalidade. De uma forma geral, pode ser dividida em algumas submodalidades, kiorugy (luta), Poomsae (movimentos de ataque e defesa contra adversários imaginários), e tudo que está incluso nos Habmadang (saltos, quebramentos, defesa pessoal, armas e também o poomsae).

Outras descrições e definições acerca do Taekwondo podem ser obtidas em (Afonso, 2023) (Miranda, 2019).

5.1 PARTE DA HISTÓRIA DO TAEKWONDO

A história do Taekwondo é ligada à Coreia antes mesmo do país existir. Na literatura encontra-se, a existência de três reinos Silla, Paekche e Koguryo. O menor dos três reinos era Silla e por isso era invadido e saqueado constantemente, até que um grupo de jovens militares resolveu unir-se e se preparar para proteger o reino e as suas famílias. Começaram, então, a treinar com muita determinação, nadando contra correntezas em rios turbulentos, correndo com cargas, subindo montanhas, treinando golpes de chutes e socos, além da preparação física e fortalecimento de seus corpos, começaram a treinar com armas da época tais como arco e flecha, lanças, espadas entre outras.

Figura 01 – Pintura do Reino Koguryo



Fonte: <https://www.taekwondobrasil.com.br/historia-do-taekwondo/>

Um grande diferencial era o treinamento mental e filosófico feitos pelo grupo. Sempre determinados, tinham consigo princípios e ideais que eram constantemente trazidos para seus treinamentos

Como se denominavam, os guerreiros Hwarangs tinham um código de honra que era seriamente seguido e respeitado. Os cinco princípios deste código eram:

- 1) Obediência ao rei;
- 2) Respeito aos pais;
- 3) Lealdade para com os amigos;
- 4) Nunca recuar ante o inimigo;
- 5) Só matar quando não houvesse alternativa.

Com a estrutura formada pelos guerreiros Hwarangs, o reino de Silla começou a se fortalecer e vencer as batalhas, até que dominou os outros dois reinos, unificando-os. E com esta unificação, estabeleceu-se o estado coreano, oficialmente no ano de 935. Nesta época, o Taekwondo era conhecido como Taekkyon.

Figura 02 - Competição de Taekkyon entre vilas retratada em obra do final do século 18



Fonte: <https://www.taekwondobrasil.com.br/historia-do-taekwondo/>

Em 1909, o Japão invadiu a Coreia e proibiu a prática das artes marciais que continuaram a ser praticadas clandestinamente; também proibiram quase toda manifestação cultural do povo coreano.

Em 1945, com o final da Segunda Guerra Mundial, a Coreia é libertada da ocupação japonesa. Mas só em 1955 quando vários militares e criadores de diferentes

escolas de artes marciais se juntaram e deram o nome de Taekwondo à modalidade marcial por eles praticadas.

Na mesma época, criaram o que se chama hoje de “O Espírito do Taekwondo” que foi uma adaptação ao código de honra dos guerreiros Hwarangs. São eles:

1. Cortesia;
2. Integridade;
3. Perseverança
4. Domínio sobre si mesmo;
5. Espírito indomável.

Dez anos mais tarde, em 1964, aconteceu o primeiro campeonato nacional na Coreia e em 1965, foi fundada a Korean Taekowndo Federation. No Brasil, o Taekwondo chegou trazido pelo Grão Mestre Sang Min Cho no ano de 1970. No ano de 1971, o Taekowndo foi proclamado como o esporte nacional da Coreia do Sul pelo então presidente Park Chung-hee.

O primeiro campeonato brasileiro de Taekwondo aconteceu em 1973. Em 1988 e, posteriormente, em 1992, o Taekwondo entrou como esporte demonstrativo nas olimpíadas de Seul e Barcelona, não esteve presente em 1996 em Atlanta e em Sydney, na Austrália, em 2000, entrou para o rol das modalidades olímpicas.

O Taekwondo está entre as modalidades marciais que mais cresce em número de adeptos no mundo. Hoje o Brasil tem duas medalhas olímpicas de bronze, sendo estas conquistadas pelos atletas Natália Falavigna (Pequim 2008) e Maicon de Andrade (Rio 2016).

No Brasil, é comum as aulas de Taekwondo estarem agregadas às aulas de Educação Física ou mesmo em projetos paralelos, como de treinamento e ainda em aulas complementares, como atividades extracurriculares, sempre tendo como prioridade a melhora na questão comportamental dos alunos e em segundo plano, a questão física e competitiva que também trazem benefícios aos praticantes.

6. Benefícios Comportamentais

Vários autores afirmam que crianças que possuem déficit de atenção se beneficiam de forma positiva quando praticam artes marciais, tanto pela melhora do autocontrole, quanto pela autorregulação emocional.

Muitos profissionais indicam as artes marciais para crianças e adolescentes como meio de psicoterapia, visto que há melhoras significativas no que se diz respeito a controle diminuição da agressividade. Também na idade escolar, são grandes os resultados em relação ao fator agressividade nas crianças que praticam algum tipo de arte marcial.

Existem ainda autores que afirmam que as crianças que praticam algum tipo de arte marcial em idade escolar têm maior aproveitamento e melhor comportamento no ambiente escolar, além de demonstrar maior respeito ao próximo e às regras. Como já dito, isso deve-se em especial por conseguirem direcionar sua agressividade e controlar suas emoções.

A disciplina trabalhada nas aulas de Taekwondo estão diretamente relacionados com o dia a dia dos praticantes, principalmente das crianças e adolescentes. Quando, por exemplo, é cobrado que o praticante respeite o horário de início das aulas, horário da pausa e até mesmo momento de tomar água, isso o ajudará a respeitar regras em seu ambiente familiar, escolar e na vida fora do dojan (sala de treino), no seu ambiente de trabalho, fazendo projeções futuras.

A hierarquia trabalhada nas aulas de Taekwondo de forma natural e não forçada mostra para o praticante que é importante respeitar seus superiores, sejam eles, instrutor, professor, mestre ou mesmo o aluno mais graduado, até porque com o passar do tempo, ele também será superior em relação aos alunos iniciantes que também o respeitarão como tal.

Dentre muitos aprendizados, pode-se citar também a influência das aulas de artes marciais no que se diz respeito a fatores nutricionais, fazendo-o reconhecer a necessidade de uma alimentação saudável e equilibrada. Fator este que trará um benefício imensurável para a vida do praticante em questões de saúde, independente do nível de competição que este aluno participará, participa ou participou.

Encontram-se ainda na literatura vários outros benefícios desenvolvidos com a prática do Taekwondo no dia a dia das crianças e adolescentes, como:

- Passam a auxiliar mais nas atividades domésticas,
- Tornam-se mais cuidadosos com seus pertences,
- Respeitam melhor as regras, pais/responsáveis,
- Melhoraram o rendimento escolar,
- Tranquilidade mediante desavenças entre amigos
- Conseguiram vencer dificuldades e desafios com maior tranquilidade.

Ressalta-se que um dos principais motivos dessas melhoras comportamentais no dia a dia dos praticantes, ocorre pela maneira (postura) que os instrutores, professores e mestres trabalham as aulas, utilizando a filosofia da arte marcial e os princípios da mesma.

Estes e outros benefícios comportamentais apresentados podem ser verificados nos trabalhos de (Pacheco, 2012), (Chemello & Bonone, 2014), (Martins & Bittencourt, 2017) e (Diniz & Del Vecchio, 2013).

7. Resultados

Este trabalho, além da revisão bibliográfica acerca do tema “Os Benefícios Comportamentais Desenvolvidos Através da Prática do Taekwondo para Crianças entre 06 e 11 anos”, apresentará os dados obtidos a partir da aplicação de um formulário eletrônico a pais e/ou responsáveis, em que os resultados serão avaliados de forma qualitativa e quantitativa no decorrer do estudo.

Segundo a (Academia Brasileira de Letras, 2023), uma pesquisa do tipo qualitativa e quantitativa ou simplesmente quali quanti, “busca entender o contexto pela percepção de seus participantes, mas não abre mão da segurança oferecida pela pesquisa quantitativa e o direito de generalizar seus resultados”.

Como sujeitos da pesquisa, foram abordadas 103 famílias que, obrigatoriamente deveriam ter seus filhos treinando Taekwondo com o Mestre Carlos Xavier e que os alunos possuíssem idade entre 6 e 11 anos.

Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário com oito perguntas fechadas (obrigatórias), uma pergunta aberta (não obrigatória), além do nome do aluno e nome do responsável pelo preenchimento do formulário. Os mesmos foram aplicados para as sete turmas de treinamento, via Google Forms, no período citado abaixo. Mesmo ansiando pelo maior número de respostas possíveis, os entrevistados via formulário não foram em momento algum cobrados a respeito do preenchimento do mesmo. Tudo se deu de forma voluntária (não houve obrigatoriedade de resposta).

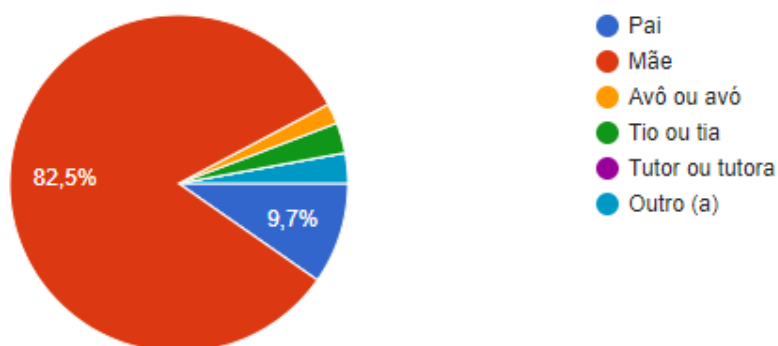
O formulário ficou disponível para respostas de 04 a 17 de novembro de 2023. Uma cópia do formulário utilizado na coleta de dados pode ser observada no anexo 01 desse trabalho.

8. Análise e Discussão dos Resultados Obtidos

A primeira e segunda questão foram para identificação do aluno (a) e do responsável pela resposta ao questionário.

Questão 01) Grau de parentesco (de quem vai responder ao questionário).

103 respostas

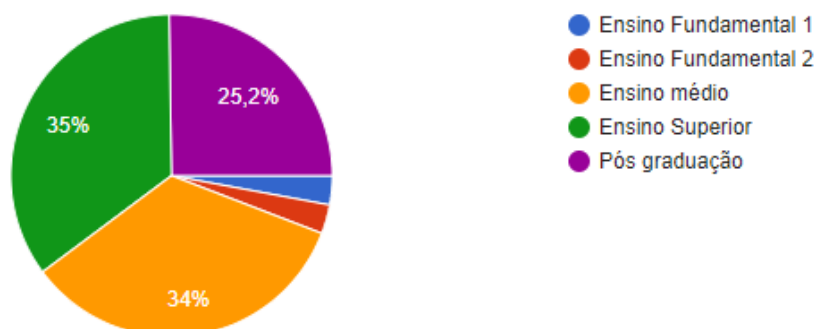


Justificativa: O questionário foi enviado pelo grupo de WhatsApp da turma do qual o aluno faz parte. Na grande maioria, representando 82,5% ou seja 85 das 103 respostas

foram respondidas pelas mães dos (as) alunos (as). Para evitar qualquer má interpretação, esse fato já era esperado, tendo em vista que quem respondeu aos questionários são as pessoas que têm mais contato com o aluno e, normalmente, os acompanham nas aulas, o que por outro lado gera uma confiança, já que o responsável pelas respostas é uma pessoa que convive com o aluno no decorrer do dia por um período de tempo maior que outros membros da família.

Questão 02) Grau de instrução (de quem vai responder ao questionário)

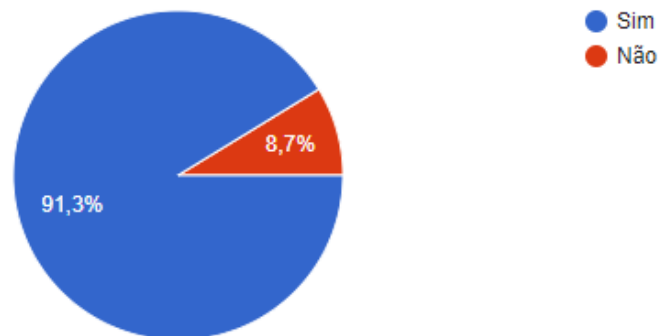
103 respostas



Justificativa: Notamos, neste gráfico, pelo grau de instrução das pessoas que responderam as questões que (os responsáveis pelos alunos) apresentam plenas condições de compreender o objetivo e conteúdo do mesmo. Ou seja, todos os entrevistados possuem certo grau de instrução.

Questão 03) O aluno (a) em questão treinou Taekwondo com idade entre 6 e 11 anos?

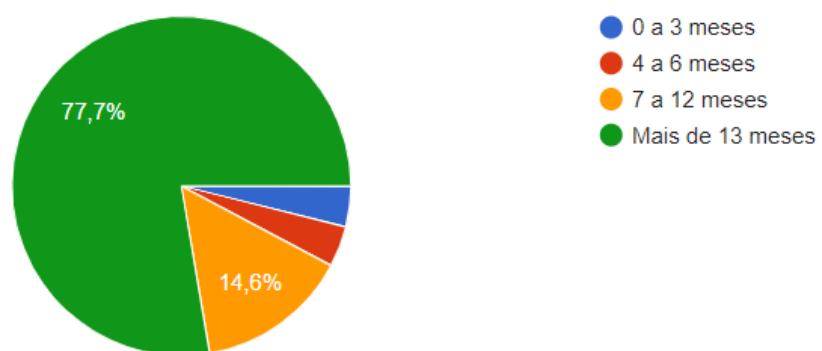
103 respostas



Justificativa: Como a pesquisa foi enviada por grupos de WhatsApp, se era necessário saber se todos os alunos estavam dentro da faixa etária na qual a pesquisa foi direcionada. Com 91,3% das respostas, ou seja, 94 das 103 repostas foram positivas, e apenas 9 fora da faixa etária.

Questão 04) Há quanto tempo o (a) aluno (a) pratica Taekwondo?

103 respostas

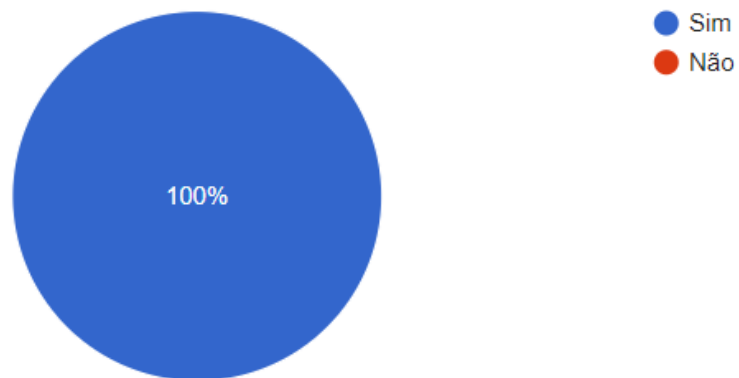


Justificativa: Esta questão foi incluída à pesquisa para que não houvesse dúvidas em relação à fidedignidade das respostas quanto a melhoras comportamentais momentâneas. Com mais de 14% dos entrevistados, estão participando das aulas de Taekwondo com o mestre Carlos Xavier alunos entre 7 e 12 meses e 77,7% do total

pratica a mais de 13 meses, podemos constatar que as repostas dadas não se tratam de melhoras comportamentais momentâneas e sim definitivas.

Questão 05) Você notou melhora em algum aspecto comportamental do aluno após o início das aulas de Taekwondo?

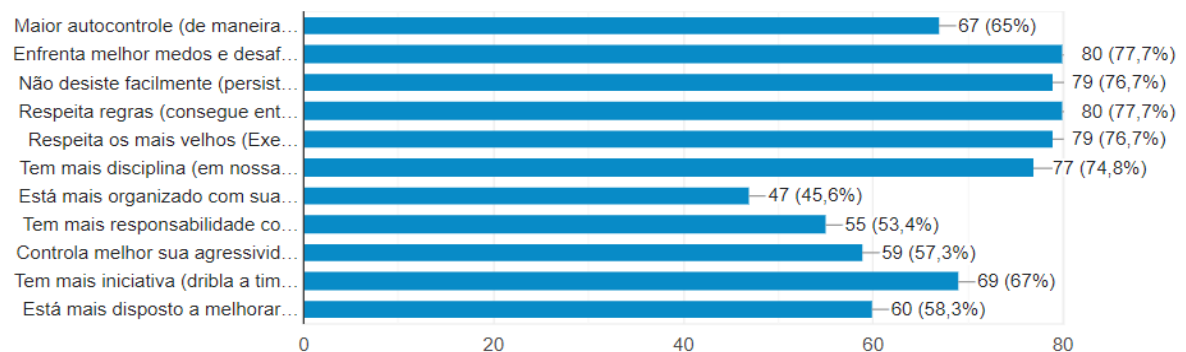
103 respostas



Justificativa: Esta questão vem ao encontro com todo teor do trabalho de revisão bibliográfica aqui apresentado, confirma todas as citações e confirma tudo que os autores escreveram. O resultado desta pesquisa mostra que o Taekwondo está contribuindo para a formação pessoal dos alunos.

Questão 06) No caso de a resposta anterior ter sido "sim", quais melhoras você percebeu em seu comportamento?

103 respostas



Justificativa: Neste caso, com uma questão de múltipla escolha o, objetivo era descobrir, na visão dos responsáveis, quais os benefícios comportamentais mais foram impactados positivamente na vida dos alunos e quais tiveram menor resultado. Nota-se que a questão de organização foi a que menos surtiu melhora e do outro lado, com 80% das resposta, os responsáveis têm percebido melhora no que se diz respeito a entender e cumprir as regras e afirmam que as crianças e adolescentes conseguem com mais facilidade enfrentar seus medos.

Questão 07) Foi notado no (na) aluno (a) algum benefício comportamental que você acredita ter influência das aulas de Taekwondo e que não foi listado na questão acima? Se sim, poderia citá-lo.

30 respostas

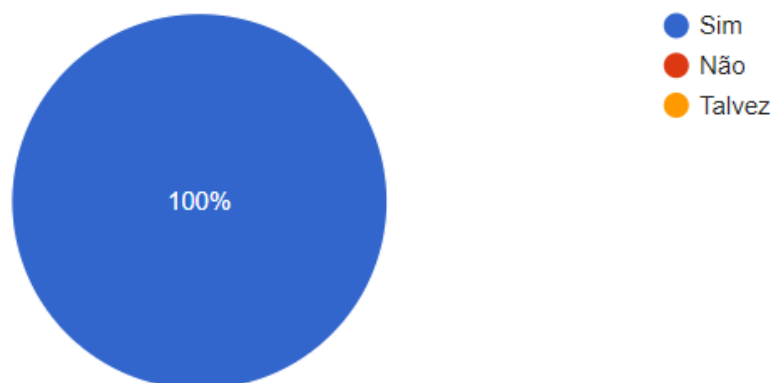
1. Melhor condição física
2. Autoconfiança , desejo por melhorar no esporte
3. Ela tem Taekwondo, primeiro lugar
4. Ajudar o próximo
5. Maior disciplina e organização, respeito aos mais velhos, emagrecimento
6. A prática do taekwondo ajuda a desenvolver e aperfeiçoar o senso de cortesia, gentileza, hierarquia e humildade.
7. Sim, ficou mais competitiva
8. Responsável nos horários
9. Melhorou a socialização e a convivência com os colegas.
10. Incentivo à prática de esportes
11. Acho que todos foram citados
12. Muito foco
13. Acredito que esses são os mais importantes, o taekwondo fez muito bem para a saúde emocional, mental e física do meu filho
14. Convívio social
15. Sim. Uma confiança em si mesmo para superar as adversidades da vida
16. Mais Atencioso e Proativo
17. Sempre tentar e nunca desistir, ser mais confiante
18. Simplicidade em resolver problemas e facilidade de convívio com pessoas de todas as classes sociais , etnias e idades.
19. Disciplina e determinação

20. A aluna Helena tem diagnóstico de TDAH, e o taekwondo para ela foi de suma importância pois, a prática desse esporte auxiliou significativamente na questão da atenção e concentração, melhorando assim seu comportamento, sua confiança e autoestima.
21. Não
22. Maior relacionamento com pessoas, antes era muito tímido.
23. Controle de emoções, principalmente timidez e ansiedade
24. Melhoras coordenação motora
25. Respeita regras
26. A persistência e disciplina.
27. Angelina tem dificuldade em se concentrar. Notei que quando começou a praticar o Taekwondo, teve uma melhora significativa.
28. Estabelecimento de rotina diária
29. Sim, está cumprimentando melhor as pessoas
30. Determinação

Justificativa: Por ser uma questão aberta, não existe gráfico. Achei, por bem, publicá-la na íntegra (sem edição) para mostrar que podemos citar ainda inúmeros benefícios comportamentais que não aparecem na literatura pesquisada para o trabalho e que acredito acrescentar para futuras pesquisas.

Questão 08) Você indicaria a prática do Taekwondo para pais e/ou responsáveis que estivessem procurando benefícios comportamentais para seus filhos?

103 respostas



Justificativa: Fechando a pesquisa, a última questão foi uma maneira de analisar se os responsáveis dos alunos estão satisfeitos com os resultados trazidos pela prática do taekwondo na vida de seus filhos.

A resposta não poderia ser melhor: 100% (todos) das respostas foram sim, indicariam o Taekwondo como ferramenta de melhora comportamental para outras crianças e adolescentes.

9. Conclusão do Trabalho

Este trabalho teve como objetivo descobrir se existe ou não o desenvolvimento de benefícios comportamentais para pessoas entre 6 e 11 anos que participam de aulas de Taekwondo e quais seriam. E comparar o resultado de todo estudo acerca do tema com o resultado de uma pesquisa qualitativa feita com os pais e/ou responsáveis de mais de 100 alunos da Equipe Hwarangdo que treinam com o Metre Carlos Xavier.

No decorrer do trabalho, analisando vários autores que escrevem sobre o assunto, pôde ser observado que a resposta é SIM, as crianças e adolescentes entre 6 e 11 anos que praticam Taekwondo se beneficiam muito com esta prática e estes resultados são notados dentro e fora dos Dojan e academias.

Segundo várias referências bibliográficas vistas neste trabalho, são diversos os benefícios observados nos praticantes, tais como: maior autocontrole, enfrentamento de medos e desafios, não desistem facilmente, respeitam melhor as regras e as pessoas mais velhas, tem mais disciplina, esforçam-se para serem mais organizados, ficam mais responsáveis em relação a horários. De forma geral, controlam melhor a

agressividade, tem mais iniciativa, estão mais dispostos a melhorar sua alimentação, melhoram o rendimento escolar, dentre muitos outros.

Quando comparamos estes estudos com o resultado do questionário enviados às mais de 100 famílias que os responderam, fica evidente uma confirmação de que tais benefícios são visíveis entre todos os alunos. Como já era esperado, cada aluno se beneficia de uma maneira, mas de forma geral, 100% das pessoas que responderam o questionário conseguem ver diferenças positivas no comportamento do aluno (a) após o ingresso nas aulas.

Referências

- (2023). Fonte: Significados: significados.com.br/comportamento/
- Afonso, L. (2023). *Brasil Escola*. Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/taekwondo.htm>
- Campagnaro, J. F., & Garcia, A. S. (2023). Roblox: Um Aliado no Desenvolvimento Comportamental Infantil na Terceira Infância. *Revista Científica Foz*, 101-117.
- Chemello, G., & Bonone, C. G. (2014). Taekwondo-escola-família: Comportamentos e atitudes de atletas da cidade de São Marcos - RS. *Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade de Caxias do Sul*.
- DICIO . (2023). Fonte: Dicionário on-line de Português: dicio.com.br
- Diniz, R., & Del Vecchio, F. B. (2013). PROJETO “QUEM LUTA NÃO BRIGA”: IMPRESSÕES DE RESPONSÁVEIS E PROFESSORES QUANTO AOS EFEITOS DA PRÁTICA DO TAEKWONDO EM VARIÁVEIS COMPORTAMENTAIS. *Revista Didática Sistemica*, 19-30.
- Maeoka, B. E., & Zattar, S. (2023). *Reflexões sobre os Aspectos do Desenvolvimento Social e Psicológico na Terceira Infância*. Fonte: ProFala: <http://www.profala.com/artpsico100.htm#:~:text=Na%20terceira%20inf%C3%A2ncia%2C%20ocorre%20o,principalmente%20no%20campo%20dos%20relacionamentos>.
- Martins, A. C., & Bittencourt, S. S. (2017). O Taekwondo como ferramenta para mudança de comportamento. *Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física*. .
- Martins, R. (2023). Fonte: SATC - Educação, Tecnologia e Inovação: uniatc.com.br/terceira-infancia-a-importancia-do-desenvolvimento-na-idade-escolar/
- Miranda, M. G. (2019). Benefícios do Taekwondo no desenvolvimento social e escolar. // *Simposio Internacional de Investigación Científica en la Educación*. Santana - AP, Brasil.
- Pacheco, R. L. (2012). A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes, nas aulas de educação física. *Polêmica - Revista Eletrônica*.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento Humano*. AMGH.
- Pimenta, T. (2023). *Vittude*. Fonte: vittude.com/blog/

Anexo 01 – Formulário Eletrônico

Neste anexo, você observará uma cópia, na íntegra, do formulário eletrônico que foi utilizado para o levantamento dos dados da pesquisa.

28/11/2023 02:01

Benefícios comportamentais do Taekwondo

Benefícios comportamentais do Taekwondo

Esta pesquisa com objetivo quantitativo é parte teórica do meu exame de graduação para faixa preta 5º DAN. Trata-se de um anexo da minha Monografia com o tema: "OS BENEFÍCIOS COMPORTAMENTAIS TRAZIDOS PELA PRÁTICA DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS ENTRE 06 E 11 ANOS"

O principal objetivo desta pesquisa é conhecer, na percepção dos pais e responsáveis, se houve ou não benefícios comportamentais trazidos pela prática do Taekwondo. Em caso afirmativo, descobrir quais são esses benefícios.

Respondendo este questionário, você estará colaborando para o desenvolvimento do trabalho e ciente que as suas resposta farão parte dele. Os seus dados pessoais não serão divulgados.

Agradecemos a sua disponibilidade e, em cada questão, assinale a opção que parece mais próxima a sua realidade.

*** Indica uma pergunta obrigatória**

Fazer com que o aluno chegue ao lugar mais alto do pódio em uma competição é apenas um detalhe. Colaborar com o seu desenvolvimento de forma geral é, sem dúvidas, nossa maior conquista!

"Mestre Carlos Xavier"



1. Nome do aluno (se preferir pode usar apenas o primeiro nome) *

2. Nome do responsável (quem vai responder ao questionário) *

3. Grau de parentesco (de quem vai responder ao questionário) *

Marcar apenas uma oval.

- Pai
- Mãe
- Avô ou avó
- Tio ou tia
- Tutor ou tutora
- Outro (a)

4. Grau de instrução (de quem vai responder ao questionário) *

Marcar apenas uma oval.

- Ensino Fundamental 1
- Ensino Fundamental 2
- Ensino médio
- Ensino Superior
- Pós graduação

5. O aluno(a) em questão treinou Taekwondo com idade entre 6 e 11 anos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

6. Há quanto tempo o aluno(a) pratica Taekwondo? *

Marcar apenas uma oval.

0 a 3 meses

4 a 6 meses

7 a 12 meses

Mais de 13 meses

7. Você notou melhora em algum aspecto comportamental do aluno após o início das aulas de Taekwondo? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

8. No caso da resposta anterior ter sido "sim", quais melhoras você percebeu em seu comportamento? *

Marque todas que se aplicam.

- Maior autocontrole (de maneira geral, controla melhor suas emoções e sentimentos)
- Enfrenta melhor medos e desafios (não "recua" de imediato quando se depara com algo que lhe causa medo)
- Não desiste facilmente (persiste mesmo quando parar é a opção mais fácil)
- Respeita regras (consegue entender que as regras são importantes e por isso devem ser respeitadas)
- Respeita os mais velhos (Exemplo: cumprimenta, posiciona-se com respeito, não desafia quando é corrigido)
- Tem mais disciplina (em nossa equipe costumamos ilustrar disciplina como "dar bons exemplos")
- Está mais organizado com suas coisas (exemplo: material escolar, brinquedos, material de treino)
- Tem mais responsabilidade com horários (sabe dos compromissos e tenta chegar com antecedência)
- Controla melhor sua agressividade (pensa antes de agredir ou agir com contundência)
- Tem mais iniciativa (dribla a timidez e coloca suas opiniões)
- Está mais disposto a melhorar sua alimentação (mesmo não gostando, entende os benefícios de uma boa alimentação e tenta melhorar quando é pedido)

9. Foi notado no aluno(a) algum benefício comportamental que você acredita ter influência das aulas de Taekwondo e que não foi listado na questão acima? Se sim, poderia citá-los?

10. **Você indicaria a prática do Taekwondo para pais e/ou responsáveis que estivessem procurando benefícios comportamentais para seus filhos?**

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Talvez

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

Anexo 02 – Fotos Relevantes Para o Trabalho

Neste anexo, você poderá observar fotos que demonstram os fatos acima citados e que descrevem, em detalhes, tudo o que foi colocado neste trabalho, ou seja, um resultado de 21 anos de dedicação que mostra como venho utilizando o Taekwondo não só como esporte e sim, como uma ferramenta de transformação social e pessoal na vidas dos meus alunos e ex-alunos.