

**( FETESP )**  
**FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**JEFFERSON ALBERTO FUZINELI**

**A TRAJETÓRIA DO TAEKWONDO COMO ESPORTE OLÍMPICO**

**BARRA BONITA/SP**

**2023**

**FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
( FETESP )**

**JEFFERSON ALBERTO FUZINELI**

**A TRAJETÓRIA DO TAEKWONDO COMO ESPORTE OLÍMPICO**

Monografia apresentada ao exame de **Mestrado** em Taekwondo, à Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo, como parte dos requisitos para a obtenção do título de 5º Dan - **Mestre** em Taekwondo.

**BARRA BONITA/SP  
2023**

## SUMÁRIO

|  |               |
|--|---------------|
| <b>2. INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>pag.05</b> |
| <b>3. A HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DO TAEKWONDO.....</b>         | <b>pag.06</b> |
| <b>4. DA INCLUSÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS.....</b>                   | <b>pag.10</b> |
| <b>5. DAS REGRAS EM COMPETIÇÕES.....</b>                         | <b>pag.11</b> |
| <b>6. DA INSERÇÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS E SEUS PRIMEIROS .....</b> | <b>pag.12</b> |
| <b>7. METODOLOGIA.....</b>                                       | <b>pag.13</b> |
| <b>8. RESULTADOS.....</b>  | <b>pag.14</b> |
| <b>9. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                              | <b>pag.15</b> |

# A TRAJETÓRIA DO TAEKWONDO COMO ESPORTE OLÍMPICO

Candidato a 5º Dan: Jefferson Alberto Fuzineli

## 1.RESUMO

Esse trabalho teve como objetivo relatar o desenvolvimento da arte marcial Taekwondo desde sua origem à sua esportivização, com datas importantes, até se tornar um Esporte Olímpico, utilizando de arquivos científicos de autores variados incluindo mestres conceituados desta modalidade, onde foi realizada por pesquisa bibliográfica.

Palavras-chave: Taekwondo. História. Esporte.

## ABSTRACT

### **Taekwondo and its trajectory as Olympic sport**

This study aimed to report the development of martial art Taekwondo from its origin to its sportivization, with important dates, to become an Olympic sport, using scientific archives of various authors including renowned masters of this sport, where it was carried out bibliographical research.

**Keywords:** Taekwondo. History. Sport.

## 2.INTRODUÇÃO

Neste artigo relataremos por meio de pesquisa bibliográfica, o esporte de combate Taekwondo, que é uma arte marcial milenar coreana e esporte olímpico, sobre a sua história e seu desenvolvimento, sua distribuição pelo mundo, até chegar ao Brasil, sua disseminação, ocidentalização e esportivização. A fundação das principais academias e federações, estaduais e brasileira. Os primeiros e principais campeonatos estaduais e brasileiro.

Destacaremos a importância para o profissional da área ( Mestres, professores e técnicos ) na orientação dos conhecimentos sobre o desenvolvimento e evolução das competições de alto porte e representatividade no mundo. para trazer benefícios ao praticante e atleta dessa modalidade, podendo com esse estudo melhorar o conhecimento do indivíduo sobre a história, com maiores informações. Será importante para o melhor desempenho do profissional que atua nessa área e seus alunos e atletas, além de se obter uma melhor instrução sobre os principais fatores de sua evolução e progresso na parte teórica, tática e técnica, influenciando assim de forma positiva no aprimoramento psicológico do atleta com relação ao futuro esportivo.

Pode proporcionar aos alunos o direito e acesso a pratica esportiva adaptando o esporte a valores que privilegiem o coletivo e o compromisso com a solidariedade do convívio e inclusão social, orientar quanto a necessidade de disciplina, respeito ao próximo e aos mais velhos, as regras, a individualidade, além de ser um ótimo exercício aeróbico para melhorar tanto o desenvolvimento motor, quanto o psicológico, habilidades e descobertas do corpo em movimento com recursos diferenciados sem usar materiais alternativos, contribuindo através da filosofia e das técnicas da arte marcial Taekwondo, para um melhor convívio social, melhorara auto-estima, assegurando a todos os praticantes, êxito no processo de ensino e aprendizagem, melhorando assim a qualidade de vida do praticante

Para contribuir com os adeptos desta modalidade, o “taekwondo” destacaremos a sua esportivização desde os primórdios até se tornar um esporte Olímpico para seus adeptos adquirirem um conhecimento básico de sua origem e evolução com seus momentos principais e especiais, desde sua introdução nos Jogos Olímpicos, sua estréia e seus primeiros representantes brasileiros na modalidade e sua primeira conquista que foi muito importante para o progresso do Taekwondo esportivo brasileiro.

### 3.A HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DO TAEKWONDO

De acordo com as regras da (WTF), “ World Taekwondo Federation”, e a (CBTKD), “Confederação Brasileira de Taekwondo”, nesta modalidade de combate, os golpes são aplicados em sua maioria com os membros inferiores ( pernas e pés ); em média de 70% a 80% com os pés e de 30% a 20% com as mãos, os socos são só no tronco e chutes da cintura para cima, até a altura da cabeça. É proibido agarrar, golpes abaixo da cintura, no centro das costas e na nuca do adversário, com essas regras o taekwondo tornou-se um esporte que visa preservar a integridade física do praticante, sem a utilização de golpes fatais, com o intuito de poder tornar-se uma prática saudável e benéfica.

No decorrer das últimas décadas essa arte marcial vem sofrendo grandes mudanças por causa da esportivização, pois nos dias de hoje encontra-se entre os esportes olímpicos, e é praticado por milhares de adeptos no mundo todo. Essa modalidade pode ser praticada por crianças, adolescentes e adultos e até mesmo na terceira idade (melhor idade), e pode ser benéfica para o seu praticante, pois pode melhorar o desempenho motor, a flexibilidade, a força física e mental e o equilíbrio, causando o bem estar físico e social, motivação e melhora na auto-estima e na qualidade de vida do praticante.

Os estudos de Lee e Mergulhão (2009), relatam sobre o significado do Taekwondo, que é uma arte marcial coreana cujo seu significado é: O caminho das mãos e dos pés:

Tae = pé; saltar e bater com os pés

Kwon = mão; bater e esmagar com os punhos

Do = caminho.

No popular português taekwondo se pronuncia: “Te quon do”.

Conforme se é descrita em sua cultura, o Taekwondo também é conhecido como a arte dos homens voadores, pelo fato da aplicação de chutes sequenciados e velozes, além da plástica de se saltar e flutuar, por meio da execução dos chutes no ar.

Como é descrito em sua história, a arte marcial Taekwondo surgiu a milhares de anos atrás, como forma de auto defesa de um pequeno reino; assim, como estudos relatam, possui raízes muito antigas, cerca de 2 mil anos, resultante da união e adaptação das artes marciais tradicionais da Coreia do Sul. ( LEE e MERGULHÃO 2009).

Na antiga Coreia do Sul, esta arte marcial foi se desenvolvendo através da luta por território entre 3 reinos com políticas independentes, que eram: Koguryo (37 a.C.- 668 d.C), ao

norte, Baekjae (18 a.C.- 660 d.C.), a sudoeste e Silla (57 a.C. - 935 d.C.) , a sudeste. (MARTA, 2000).

Nos estudos de Pimenta e Marchi Jr, (2009, pag. 201), eles descreveram sobre o início do taekwondo em sua história, comparando e relatando sua origem:

[...] Silla era o menor destes três reinos e por conta disto era constantemente atacado e saqueado por seus vizinhos. Para livrar-se desta situação foi formada uma tropa de elite chamada Hwarang-do (Corpo de Flores Jovens). Criado durante o reinado de Chin Heung, vigésimo quarto rei da dinastia Silla, pelo filósofo e General Kim YuShin, os integrantes do Hwarangdo, seu treinamento e suas vidas eram regidos por um código de honra, arraigado de valores budistas condensados em:

- a) Obediência ao rei;
- b) Respeito aos pais;
- c) Lealdade para com os amigos;
- d) Nunca recuar ante o inimigo;
- e) Só matar quando não houvesse alternativa.

Assim se compartilham os estudos de Mergulhão e Lee (2009, pag.153), que comparando aos outros autores, continuam demonstrando o desenvolvimento e transformação desta modalidade, até se chegar à agora conhecida arte marcial, taekwondo.

[...] Com o período Koryo (918 - 1392), praticava-se na Coréia um tipo primitivo de taekwondo, chamado subak. Logo após o período Koryo teve início a era Choson (1392-1910). Nesta época, o taekwondo se intensifica, pois os militares haviam conquistado o poder no país. Porém, com o passar do tempo estes se enfraqueceram e conseqüentemente as artes marciais deixaram de ser praticadas, facilitando a ocupação japonesa. Com a derrota do Japão na 2ª. Guerra, os coreanos puderam voltar a praticar as artes marciais coreanas, uma vez que seu País se encontrava livre novamente. Em 1955, durante a Guerra da Coréia, um grupo liderado pelo General Choi Hong Hi juntou esforços e depois de diversas divergências conseguiu unir as diferentes escolas e estilos de artes marciais coreanas, sendo adotado o nome de taekwondo.

Esse rigoroso código de honra dos guerreiros Hwarang irá condicionar e dar os subsídios filosóficos/simbólicos orientais às artes marciais coreanas, que atravessaram 14 séculos até a formação da estrutura filosófica atual do Taekwondo.(PIMENTA e MARCHI Jr, 2009, pag.201).

Conforme seguem os estudos de Pimenta e Marchi Jr. (2009, pag. 153), verificou-se esse

desenvolvimento de arte de auto defesa, sendo importante para a conquista da liberdade do povo coreano:

[...] Eles podem ser comparados aos Samurais do Japão e aos cavaleiros medievais da Europa por sua estrutura regida por padrões religiosos, honoríficos e por serem integrantes de alta classe social. Estes recebiam uma preparação rigorosa, lenta e silenciosa, permeada por valores filosóficos de características budistas. Esse grupo de guerreiros era treinado não apenas no uso de armas tradicionais (lanças, arco-e-flecha e espada), mas também na prática da disciplina mental, física e em várias formas de artes marciais, utilizando-se fundamentalmente dos pés e pernas. Essas artes destaca-se o T'aekkionouTekyon. Concentrando-se em defender suas terras, os guerreiros escalavam montanhas escarpadas, nadavam em rios turbulentos nos meses frios para fortalecer seus corpos. A formação deste exército foi muito importante para o reino de Silla, pois assim foi possível não só expulsar os invasores de seus domínios, mas também iniciar a sua expansão territorial, derrotando os chineses, conquistando demais reinos, para finalmente unificar a Coréia antiga.

Em 1960, o taekwondo passou a ser difundido no Ocidente e, para que isso acontecesse, o Governo Coreano reuniu um grupo com os melhores mestres da Coréia do Sul, a fim de que estes fossem enviados à Europa e EUA.

Assim, rapidamente o taekwondo se tornou mundialmente conhecido, devido à sua eficiência e beleza plástica. Assim como se segue na história o desenvolvimento do taekwondo nos estudos (MARTA, 2000), relata a fundação das primeiras federações mundiais e sua ocidentalização;

[...] O primeiro campeonato de taekwondo do mundo se realizou na Coréia em 1964. Em 1965 foi criada a “KOREAN TAEKWONDO ASSOCIATION” e seu primeiro presidente foi o General Choi Hong Hi, que anos mais tarde, em 1967, fundou na Coréia a INTERNATIONAL TAEKWONDO FEDERATION (ITF). No intuito de disseminar a prática do taekwondo pelo mundo, o General Choi Hong Hi preparou vários mestres instrutores que, posteriormente foram enviados para várias partes do globo. Em 1972, General Choi se viu obrigado a abandonar a Coréia por problemas políticos, transferindo a ITF para o Canadá. (MARTA, 2000, pag.153)

Assim relata Marta (2000), a data da chegada do taekwondo no Brasil, a instalação da primeira academia, sua distribuição e disseminação, por região, pelos primeiros mestres coreanos designados.



[...] Sua introdução no Brasil ocorreu no ano de 1970, pelo primeiro instrutor internacional, Sang Min Cho. Posteriormente, mais precisamente em 16 de maio de 1971 chegam no Brasil os mestres Sang In Kim e Kun MoBang. Assim, esses passaram a utilizar o tempo livre para montar academias e dar aulas. A primeira academia montada foi a Academia de Taekwondo da Liberdade, por Sang Min Cho. Já o mestre Kun MoBang queria conhecer a cultura brasileira o mais rápido possível, para isto era preciso se instalar onde não houvessem coreanos, então, ele se instalou no interior do Estado de São Paulo, mais precisamente na cidade de Marília, onde em junho de 1971 abriu a sua primeira academia.(BANG, 1986, pag. 156)

Em seguida, mais um mestre chega ao Brasil, o mestre Woo Jae Lee, que montou a primeira academia de taekwondo do Rio de Janeiro. Em 1972, na cidade do Rio de Janeiro, foi realizado o primeiro campeonato São Paulo x Rio de Janeiro, organizado pelo mestre Lee. Segundo Kim (1995) apud Marta (2000), o primeiro torneio brasileiro de taekwondo realizou-se em São Paulo no ano de 1973, e o sucesso deste, significou um grande impulso para o desenvolvimento do taekwondo no Brasil.

Conforme seguem os estudos de Lee e Mergulhão (2009), eles relatam sobre a fundação da Federação Mundial de Taekwondo;

[...] No ano de 1973, teve origem na Coréia a “WORLD TAEKWONDO FEDERATION” (WTF), sob o comando do Mestre UnYong Kim que, constituiu junto com a ITF os dois maiores expoentes do taekwondo no mundo. Além das duas federações já citadas existem no mundo várias outras federações todas menores e sem muita expressão no cenário mundial.

De acordo com a pesquisa de Fujiyama (1994, pag.157), ele relata sobre as datas e como houve a fundação da federação paulista, sua propagação e também sobre a data e fundação da Confederação Brasileira de Taekwondo;

[...] Em 1974 criou-se o Departamento Especial de Taekwondo na Confederação Brasileira de Pugilismo que passou a ser reconhecido como esporte no Brasil pelo C.N.D. (Conselho Nacional de Desportos). No ano de 1985, a primeira equipe brasileira de taekwondo embarca para a Coréia e participa de seu primeiro campeonato mundial. No dia 28 de fevereiro de 1986 é fundada a Federação Paulista de Taekwondo, primeira federação independente de taekwondo brasileira. Após esta data os outros Estados também se organizaram e em 21 de fevereiro de 1987 fundou-se a Confederação Brasileira de Taekwondo.

Assim como demonstram os estudos de Kim (2000, pag. 20), ele relata sua expansão pelo mundo e esportivização, até chegar aos Jogos Olímpicos e sua oficialização;

[...] Busca-se identificar os fatores históricos, sociais, econômicos e políticos envolvidos em seu processo de esportivização e procuram se evidências de uma possível ruptura entre os valores filosóficos orientais desta manifestação corporal para um esporte de valores capitalistas de competição e rendimento praticado hoje em 170 países com mais de 20 milhões de adeptos, presente no quadro de modalidades de demonstração desde os Jogos Olímpicos de Seul em 1988, e inserido no quadro oficial de modalidades olímpicas nos Jogos Olímpicos de Sydney no ano de 2000.

#### 4.DA INCLUSÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS

Após participar de duas edições dos Jogos Olímpicos como modalidade de demonstração (Seul, 1988 e Barcelona, 1992) no ano 2000 o taekwondo entra como modalidade oficial nos Jogos Olímpicos de Sidney.

O sucesso foi grande, o taekwondo ficou em 3º lugar na venda de ingresso durante o evento, perdendo apenas para a abertura do evento e para a ginástica. Nas competições de taekwondo, os atletas são divididos em categorias de peso, de acordo com idade e gênero. As categorias disputadas nos Jogos Olímpicos são apresentadas na tabela;

**Tabela.** Categorias de peso para homens e mulheres nos Jogos Olímpicos;

| ● Masculino | Feminino |
|-------------|----------|
| ● -58       | -49      |
| ● 58-68     | 49-57    |
| ● 68-80     | 57-67    |
| ● +80       | +67      |

## 5.DAS REGRAS EM COMPETIÇÕES

A área de competição deve medir 8m x 8m, ter uma superfície lisa e sem obstáculos, e ser coberta por material elástico. Pode também estar numa plataforma de 1 metro de altura desde a base, se necessário, e a parte externa da linha de limite deve ter uma inclinação inferior a 30 graus para a segurança dos competidores (WTF, 2009). Os competidores devem estar vestidos com o *dobok* e usar protetor de tórax, protetor de cabeça, protetor genital, protetor de antebraço e o protetor de canela, luvas e bucal, antes de adentrar a área de competição. A luta é composta por três *rounds* de dois minutos de duração separados por 1 minuto de intervalo. Quando a luta permanece empatada, um novo *round* de dois minutos é realizado para decidir o vencedor.

As técnicas permitidas durante a luta são: técnica de punho (soco) e técnica de pé (chute). As áreas permitidas envolvem a região do: (1) Tórax: ataques com técnicas de punho e pé nas áreas cobertas pelo protetor de tórax são permitidos. Contudo, esses ataques não podem ser aplicados na região das costas que não são cobertas pelo protetor de tronco; (2) Cabeça: toda a área acima da base do pescoço.

Os pontos devem ser marcados quando as técnicas permitidas forem efetuadas com força e precisão nas partes permitidas do corpo. Os pontos válidos são divididos da seguinte maneira: (a) Um ponto para golpe no protetor de tórax; (b) Dois pontos para chutes com giro no tronco; (c) Três pontos para ataque válido na cabeça. Desde 2009 os atletas usam um protetor eletrônico, visando aumentar a objetividade e efetividade das marcações durante o combate (Bang, 2011a; Bang, 2011b; Bang, 2011c; Bang, 2011d; Del Vecchio et al., 2011).

Durante o combate podemos classificar a movimentação dos atletas em três grandes grupos que são: movimentação de alta intensidade, baixa intensidade e pausa. As técnicas utilizadas com maior frequência são as de chute (Kazemi et al., 2006; Kazemi et al., 2009; Kazemi et al., 2010). As técnicas de soco são pouco utilizadas entre atletas de taekwondo WTF (Kazemi et al., 2006; Kazemi et al., 2009; Kazemi et al., 2010).

“Este esporte vem se popularizando cada vez mais por todo o mundo, sendo praticado hoje em 170 países, com mais de 20 milhões de adeptos” (KIM, 2000, p. 20).

## 6.DA INSERÇÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS E SEUS PRIMEIROS

## REPRESENTANTES BRASILEIROS

Nos Jogos Olímpicos de Seul em 1988, o taekwondo foi inserido como modalidade de demonstração; todavia, segundo Devide (2005), as mulheres ainda não participavam de sete esportes, considerados exclusivamente masculinos, entre os quais as lutas.

Nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000, o taekwondo, como modalidade oficial, recebeu a participação feminina.

Conforme o relato de Silva et al. (2007), nessa estreia das mulheres nos Jogos Olímpicos, o Brasil contou com uma representante, a qual foi escolhida através de seletiva. Na primeira oportunidade de uma competição olímpica e em processo complicado de seletiva;

[...] Foi classificada a atleta brasileira Carmem Carolina para disputar os jogos das olimpíadas de Sydney, Austrália, em 2000, entretanto, lutou apenas uma vez, e Carmem foi eliminada (SILVA et al., 2007).

Segundo Rubio (2015, pag.206), sua estreia nos JO, portanto, ocorreu em Sydney 2000. Podemos considerar as seguintes brasileiras como pioneiras do Taekwondo nos JO: Carmen Silva, Débora Nunes e Natália Falavigna;

[...] Natália Falavigna nasceu em Maringá, mas foi criada em Londrina, Paraná. Com 14 anos de idade, a convite de um amigo, inicia seus treinamentos na arte marcial. Aos 16 anos de idade sagrase campeã mundial júnior. Em 2004 obtém a vaga para os JO de Atenas 2004, conseguindo o 4º- lugar na competição. Na sequência, decide reorganizar melhor seu planejamento de treinos para os próximos JO que ocorreriam em Pequim, em 2008. Resolve estruturar uma equipe multidisciplinar para lhe dar apoio. Assim, conquista vários títulos importantes que vão sedimentando o percurso até a conquista de uma medalha olímpica em Pequim. Em 2005 é campeã mundial, em 2007 é prata nos Jogos Pan-Americanos do Rio de Janeiro e em 2008 consegue o bronze nos JO em Pequim. Falavigna ainda participou dos JO de Londres 2012, mas não conseguiu medalha.

## 7.METODOLOGIA

Neste trabalho foi demonstrado a origem, o desenvolvimento e o progresso da arte marcial Taekwondo, com pesquisa bibliográfica , onde foram utilizados artigos científicos e de revistas variadas, desde o ano de 1978 até o ano de 2015, com profissionais pesquisadores dessa arte marcial, e também com experiência, conhecimento individual e específico de alguns autores, (sendo alguns mestres praticantes desta modalidade há muitos anos), para demonstrar a história da modalidade Taekwondo, desde sua origem, suas raízes, suas tradições, seus conceitos e seu desenvolvimento como arte marcial, até chegar em nosso País, disseminação e sua esportivização, até se tornar um esporte olímpico.

Nesta pesquisa foi demonstrado arquivos científicos de autores e mestres desta modalidade que discutiram, relataram e apontaram datas e momentos que esta arte marcial se desenvolveu, desde sua origem, declarando ano a ano seu desenvolvimento e crescimento, comparando e discutindo conhecimentos distintos entre eles, com momentos importantes que marcaram a trajetória deste esporte que surgiu na Coreia do Sul e foi exportado para o Brasil, por mestres graduados e conceituados desta modalidade.

Nos estudos de Pimenta e Marchi Jr, (2009, pag.200) Lee e Mergulhão (2009, pag. 153) foram demonstrados o início desde suas raízes, o desenvolvimento do Taekwondo, utilizando alguns dados antigos mais importantes, para demonstrar toda sua evolução e crescimento.

Assim como relata o Marta (2000, pag.153), a chegada do Taekwondo no Brasil, e sua distribuição por região e as primeiras academias fundadas, nos principais estados e no interior paulista, pelos primeiros mestres coreanos designados;

De acordo com a pesquisa de Fujiyama (1994, pag.157), ele relata sobre a fundação da federação paulista, sua propagação e a fundação da confederação brasileira;

Segundo Kim (2000, pag.157), surgiram os primeiros e mais importantes campeonatos de Taekwondo em âmbito Nacional.

Como foram relatados nos estudos de Kim (2000, p.20), ficou demonstrado sua expansão pelo mundo até chegar aos Jogos Olímpicos e sua oficialização.

## **8.RESULTADOS**

Neste trabalho foram apresentados e discutidos boa parte da trajetória da arte marcial Taekwondo, abordados e relatados por meio dos autores e mestres desse esporte, a sua história, sua origem, sua tradição, demonstrando os fatos e seu desenvolvimento ano a ano utilizando-se das principais datas; vimos como surgiu, seu progresso e como sua disseminação foi realizada, como os principais acontecimentos foram se revelando para que pudesse se tornar um esporte olímpico.

De acordo com esse estudo podemos ter um conhecimento sobre a estreia do esporte Taekwondo nos Jogos Olímpicos desde sua demonstração, os primeiros atletas e representantes brasileiros e sua primeira medalha conquistada.

Contudo podemos através desse trabalho passar um pouquinho da história e seu desenvolvimento em competições desde os primeiros campeonatos em sua origem passando por competições importantes até chegar na principal do planeta os “Jogos Olímpicos”.

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste trabalho pudemos observar sobre a origem desta arte marcial, desde seu princípio, a longos anos, mostrando que o taekwondo é uma arte milenar, nascida para defender um povo, e que acabou se tornando um esporte olímpico adorado pelos seus praticantes por todo mundo, onde acompanhamos alguns de seus principais significados, regras, conceitos e tradições, conhecendo um pouco sobre sua história e sua trajetória até se tornar um esporte olímpico, passando pelos principais fatos ocorridos em seu desenvolvimento, disseminação e esportivização pelo mundo, até chegar ao Brasil e se tornar um esporte muito querido por seus praticantes e com muita dedicação de seus Mestres, instrutores e atletas formados e conquistando com seus primeiros representantes o desenvolvimento esportivo dessa modalidade e estreitando nos Jogos Olímpicos e conquistando a primeira medalha para o Brasil. Assim, esse trabalho contribui para o praticante, o atleta e o profissional que atua e deseja atuar nessa área, ajudando a ampliar seu conhecimento sobre esse esporte que cresce a cada dia, com a aquisição de novos adeptos.

## 10.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Redução de peso em lutadores. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 5, p. 77-80. 1999

ARTIOLI, G. G.; FRANQUINI, E.; LANCHÁ JUNIOR, A. H. Perda rápida de peso em esportes de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Vol. 8. Núm. 2. p.92-101. 2006

ARTIOLI, G. G.; SCAGLIUSI, F. B.; POLACOW, V. O.; GUALANO, B.; LANCHÁ JUNIOR, A. H. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. **Revista de Nutrição**, Campinas, 20(3); pag. 307-315. maio/junho de 2007

BANG, K. Taekwondo Bang Club. *São Paulo*. 1986

CORÉIA, Informações sobre a Coréia. Serviço Coreano de Informação ao Estrangeiro. Seul, 1996

FORTES, S. L.; FERREIRA, C. E. M. Comportamento Alimentar Inadequado e Insatisfação Corporal em Jovens Atletas: Comparações em Função das Características Esportivas. *Psicol. pesq. Juiz de Fora*, vol.7, n.2, Dezembro de 2013

FUJIYAMA, P. L. **Aspectos antropométricos e nutricionais de atletas de taekwondo da cidade de Bauru - SP**. Bauru, 1994, pag.157. (Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências, UNESP, Campus de Bauru, para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física).

KIM, Yeo Jim. **Taekwondo: arte marcial coreana**. São Paulo: Thirê, 1995. v.1.

\_\_\_\_\_. **Taekwondo: arte marcial coreana**. São Paulo: Thirê, v.2. 2000

LIMA, L. L.; HIRABARA, M. S. EFEITO DA PERDA RÁPIDA DE PESO EM ATLETAS DE COMBATE. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 245-260, Janeiro/março de 2013

MARTA, F. E. F. "TAEKWONDO": OS CAMINHOS DE SUA HISTÓRIA NO ESTADO DE SÃO PAULO. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Conexões, v. 0, n. 4, p. 151-162. 2000

MERGULHÃO, L. E., LEE, W. J. Aprenda taekwondo. Rio de Janeiro: Brasil -América,1978



**Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 01, p. 193-215, janeiro/março de 2009

MOREIRA, S. V. P.; SILVA, M. A.; CROZARA, F. L.; VELOSO, P. A.; VIEIRA, F. Análise de equações preditivas da gordura corporal em jovens atletas de “taekwondo”. **Revista Brasileira de Educação Física Esporte**, São Paulo, v.26, n.3, p.391-399. Julho/setembro de 2012

NUNES, T. S.; BERNARDI, R. J. Revisão: Perda de Peso Rápida em atletas e suas implicações na saúde e no desempenho. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 407-416. Setembro/outubro de 2012

PIMENTA, T. F.; MARCHI Jr, W. A Constituição de um Subcampo do Esporte: O Caso do Taekwondo. **Movimento**, 15(1), 193-215. 2009

WTF. *Regulamentos de competição da WTF*, 2009.

Bang. *Conhecendo o Protetor Eletrônico da LaJust - Parte 1*. [http://www.bang.com.br/mostra\\_noticia.php?id=914](http://www.bang.com.br/mostra_noticia.php?id=914) (acessado em 11/04/2011).

Bang. *Conhecendo o Protetor Eletrônico da LaJust Parte 2* – [http://www.bang.com.br/mostra\\_noticia.php?id=917](http://www.bang.com.br/mostra_noticia.php?id=917) (acessado em 11/04/2011).

Bang. *Conhecendo o Protetor Eletrônico da LaJust Parte 3* – [http://www.bang.com.br/mostra\\_noticia.php?id=921](http://www.bang.com.br/mostra_noticia.php?id=921) (acessado em 11/04/2011).

Bang. *Conhecendo o Protetor Eletrônico da LaJust Parte 4* – [http://www.bang.com.br/mostra\\_noticia.php?id=923](http://www.bang.com.br/mostra_noticia.php?id=923) (acessado em 11/04/2011).

Del Vecchio, FB; Franchini, E; Del Vecchio AHM; Pieter W. Energy absorbed by electronic body protectors from kicks in a taekwondo competition. *Biology of Sport* 2011, 28:75-78.

Kazemi M, Waalen J, Morgan C, et al. A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine* 2006; 114-121.

Kazemi M, Casella C, Perri G. 2004 Olympic tae kwon do athlete profile. *J Can Chiropr Assoc* 2009; 53(2): 144-52.

Kazemi M, Perri G, Soave D. A profile of 2008 Olympic taekwondo competitors. *J Can Chiropr Assoc* 2010; 54(4): 243-49.

Kim, YJ; SILVA, E. *Arte marcial coreana: Taekwondo*. Roadie Crew Editora, 2000.

DEVIDE, F. P. Coubertin e Samaranch. Da exclusão à inclusão das mulheres nos jogos Olímpicos modernos. *Corpus et Scientia*, v. 1, n. 1, p. 00-00, 2005. Disponível em: . Acesso em: 30 abril 2012.

SILVA, C. C. et al. O processo de esportivização do taekwondo. *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 108, 2007. ISSN 1514- 3465. Disponível em: . Acesso em: 30 abril 2012.

RUBIO, K. (2015). *Atletas olímpicos brasileiros*. São Paulo: SESI-SP.