

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

FERNANDO RIPOLI

**O PARA TAEKWONDO COMO PRÁTICA DE INCLUSÃO
PARALÍMPICA PARA PRATICANTES COM O
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA**



SÃO PAULO

2026

FERNANDO RIPOLI

**O PARA TAEKWONDO COMO PRÁTICA DE INCLUSÃO
PARALÍMPICA PARA PRATICANTES COM O
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA**

Versão Original

Monografia apresentada a FETESP como requisito parcial para obtenção de título de graduação para faixa Preta 4º Dan, a Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo – FETESP (*a única entidade oficial* do Estado de São Paulo ligada na Confederação Brasileira de Taekwondo – CBTKD).

**SÃO PAULO
2026**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho acadêmico a Deus, a minha querida esposa Sheila Alves Ripoli, que muito tem me incentivado a nunca desistir dos meus objetivos na vida e aos meus familiares e a todos os praticantes de Taekwondo que diariamente buscam melhorar as suas técnicas no Taekwondo e principalmente a evoluir como ser humano.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar o Para Taekwondo como prática esportiva e ferramenta de inclusão paralímpica voltada para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A pesquisa aborda o percurso histórico e a consolidação do Para taekwondo na World Taekwondo, sua expansão no Brasil e as políticas públicas voltadas ao desenvolvimento inclusivo dessa modalidade. Busca-se compreender como o esporte, por meio de sua metodologia adaptada, pode contribuir para o desenvolvimento social, cognitivo e motor de praticantes com TEA, promovendo autonomia, integração e qualidade de vida. A investigação também discute os níveis de suporte do transtorno, destacando estratégias pedagógicas aplicadas por instrutores e a importância da formação continuada desses profissionais. Além disso, são apresentados estudos científicos que sustentam os benefícios do Para Taekwondo na inclusão de pessoas com deficiência, com ênfase na prática do Poomsae como elemento técnico e cognitivo essencial ao processo de aprendizagem e desenvolvimento. Por fim, o trabalho reflete sobre os desafios e perspectivas do Para Taekwondo como política pública de inclusão paralímpica no Brasil, evidenciando seu potencial transformador na construção de uma sociedade mais justa, acessível e equitativa.

Palavras-chave: Para Taekwondo. Inclusão. Transtorno do Espectro Autista. Esporte Paralímpico. Poomsae.

ABSTRACT

This study aims to analyze Para Taekwondo as a sport and as a tool for Paralympic inclusion aimed at individuals with Autism Spectrum Disorder (ASD). It discusses the historical development and consolidation of Para Taekwondo within World Taekwondo, its expansion in Brazil, and the public policies that support inclusive development in this discipline. The research seeks to understand how the sport, through its adapted methodology, can foster social, cognitive, and motor development among practitioners with ASD, promoting autonomy, integration, and quality of life. It also examines the different levels of support required by individuals with ASD, emphasizing pedagogical strategies used by instructors and the importance of continuous professional training. Furthermore, it presents scientific studies highlighting the benefits of Para Taekwondo for people with disabilities, particularly the role of Poomsae as a technical and cognitive component of learning and development. Finally, the study discusses the challenges and prospects of Para Taekwondo as a public policy for Paralympic inclusion in Brazil, underscoring its transformative potential in building a more equitable and inclusive society.

Keywords: Para Taekwondo. Inclusion. Autism Spectrum Disorder. Paralympic Sport. Poomsae.

SUMÁRIO

DEDICATÓRIA	3
RESUMO	4
ABSTRACT	5
INTRODUÇÃO	7
CAPÍTULO 1 – A HISTÓRIA E CONSOLIDAÇÃO DO PARA TAEKWONDO NA WORLD TAEKWONDO	9
Capítulo 2 – O Para Taekwondo no Brasil: desenvolvimento, políticas e formação inclusiva	12
Capítulo 3 – O Transtorno do Espectro Autista (TEA) e seus níveis de suporte	15
Capítulo 4 – Estudos científicos sobre a inclusão de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) no Para Taekwondo	18
Capítulo 5 – Como o Para Taekwondo pode contribuir para a melhora social das pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA)	21
5.1 Formação e capacitação de instrutores de Para Taekwondo para o atendimento de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA)	24
Capítulo 6 – Desafios e perspectivas do Para Taekwondo como política pública de inclusão paralímpica no Brasil	27
Capítulo 7 – O poomsae no Para Taekwondo: desenvolvimento técnico, cognitivo e inclusivo	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	36

INTRODUÇÃO

O esporte é reconhecido mundialmente como uma poderosa ferramenta de inclusão social, capaz de promover o desenvolvimento físico, emocional e social de pessoas com e sem deficiência. Nesse contexto, o Para Taekwondo desponta como uma modalidade esportiva adaptada que, além de integrar o programa dos Jogos Paralímpicos, amplia o acesso de pessoas com diferentes deficiências ao universo das artes marciais. De origem sul-coreana, o Taekwondo tradicional possui fundamentos filosóficos centrados na disciplina, no respeito, na superação pessoal e na harmonia entre corpo e mente — princípios que, quando adaptados ao contexto paralímpico, adquirem uma dimensão social transformadora.

A modalidade Para Taekwondo surgiu oficialmente a partir da iniciativa da World Taekwondo (WT), entidade responsável pela regulação do esporte no mundo, que em 2005 criou um comitê dedicado à promoção de práticas inclusivas e à criação de competições voltadas para atletas com deficiência física, intelectual ou sensorial. Desde então, o Para Taekwondo vem crescendo em número de participantes, em reconhecimento institucional e em importância dentro do cenário esportivo internacional, culminando com sua estreia nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 (realizados em 2021 devido à pandemia de COVID-19). Essa conquista marcou um marco histórico, consolidando o Taekwondo como modalidade inclusiva de relevância global (World Taekwondo, 2024).

No Brasil, o Para Taekwondo tem se expandido por meio do trabalho conjunto da Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD) e do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), que têm investido em programas de formação de atletas, eventos de classificação funcional e competições oficiais. Além do alto rendimento, a modalidade também se mostra promissora no âmbito social e educacional, por permitir que pessoas com deficiência vivenciem o esporte de forma segura, adaptada e significativa (CBTKD, 2024).

Dentro desse universo, destaca-se um público específico que demanda atenção e estratégias pedagógicas diferenciadas: as pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). De acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth Edition (DSM-5)*, o TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por déficits persistentes na comunicação e interação social, além de padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses e atividades (American Psychiatric Association,

2022)¹. A amplitude das manifestações clínicas do espectro faz com que cada indivíduo apresente necessidades singulares, variando entre os níveis 1, 2 e 3 de suporte, o que exige dos profissionais da educação física e do esporte um olhar sensível, individualizado e inclusivo.

A prática esportiva estruturada, como o Para Taekwondo, pode representar um meio eficaz para o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais em pessoas com TEA. Pesquisas recentes demonstram que as artes marciais contribuem para a melhora da coordenação, do equilíbrio, da autorregulação emocional e da socialização (KIM *et al.*, 2016²; LI *et al.*, 2022³). O ambiente disciplinado e previsível das aulas de Taekwondo, com seus rituais e regras claras, favorece a aprendizagem e a interação, aspectos essenciais para o desenvolvimento socioemocional desse público.

Diante desse panorama, o presente trabalho tem como objetivo geral analisar o Para taekwondo como prática de inclusão paralímpica voltada a praticantes com Transtorno do Espectro Autista, investigando sua história, fundamentos, aspectos pedagógicos e contribuições para a melhoria social e emocional das pessoas com TEA⁴. A relevância desta monografia reside na necessidade de ampliar o debate sobre a inclusão esportiva de pessoas com TEA, especialmente em modalidades com estrutura adaptada, como o Para Taekwondo, que oferece condições seguras e pedagógicas para o desenvolvimento integral dos praticantes. Além disso, a pesquisa contribui para a literatura nacional sobre esporte adaptado e inclusão, fortalecendo o diálogo entre educação física, psicologia, pedagogia e políticas públicas.

¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Disponível em: < <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> > Acesso em: 07 fev.2026.

² *Effects of Taekwondo intervention on balance in children with autism spectrum disorder*. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27656628/> > Acesso em: 07 fev. 2026.

³ *Retracted: Comprehensive Intervention and Effect of Martial Arts Routines on Children with Autism*. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37538915/> > Acesso em: 07 fev. 2026.

⁴ Escola Paralímpica de Esportes. Disponível em: < <https://cpb.org.br/escola-paralimpica-de-esportes/#:~:text=Todas%20compõem%20o%20atual%20programa,deficiências%20elegíveis%20ao%20esporte%20paralímpico.> > Acesso em: 02 fev. 2026.

CAPÍTULO 1 – A HISTÓRIA E CONSOLIDAÇÃO DO PARA TAEKWONDO NA WORLD TAEKWONDO

O Taekwondo é uma arte marcial tradicional da Coreia, reconhecida mundialmente tanto por sua dimensão filosófica quanto esportiva. A modalidade se consolidou como esporte olímpico em 2000, nos Jogos de Sydney, após décadas de regulamentação e internacionalização promovidas pela então *World Taekwondo Federation (WTF)*, atualmente denominada World Taekwondo (WT)⁵. A filosofia do Taekwondo baseia-se em princípios como cortesia (*ye-ui*), integridade (*yom-chi*), perseverança (*in-nae*), autocontrole (*guk-gi*) e espírito indomável (*baekjul-boolgool*), valores que transcendem o aspecto competitivo e constituem uma base ética que norteia o comportamento de seus praticantes.

Com o crescimento global da modalidade, surgiu a necessidade de tornar o esporte mais acessível a pessoas com deficiência, o que levou à criação, em 2005, do Comitê de Para taekwondo da World Taekwondo (WT, 2024, p.1, tradução nossa)⁶. O objetivo inicial foi desenvolver uma estrutura esportiva inclusiva, que permitisse a adaptação técnica e classificatória de atletas com deficiência física, sensorial e intelectual. Esse marco representou um avanço significativo na história das artes marciais, pois reafirmou o compromisso da WT com a igualdade de oportunidades e com o movimento paralímpico mundial (World Taekwondo, 2024).

Desde sua criação, o Para Taekwondo passou por um processo contínuo de regulamentação técnica e médica. Em 2006, ocorreram as primeiras demonstrações oficiais durante o Campeonato Mundial de Taekwondo, realizadas em Seul, Coreia do Sul. Já em 2009, a WT organizou o 1º Campeonato Mundial de Para Taekwondo, também em Baku, Azerbaijão, reunindo 36 atletas de 16 países. Esse evento foi um marco para o reconhecimento institucional da modalidade, pois estabeleceu categorias de competição, critérios de classificação funcional e um regulamento específico, que passou a ser atualizado periodicamente conforme as necessidades dos atletas (World Taekwondo, 2024).

O reconhecimento oficial do Para Taekwondo como modalidade paralímpica ocorreu em 2015, quando o Comitê Paralímpico Internacional (IPC) anunciou sua inclusão no programa dos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020. Essa decisão consolidou anos de trabalho da WT e de federações nacionais na promoção da modalidade, abrindo caminho para uma

⁵ Comitê Olímpico do Brasil. Disponível em: < <https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/1-taekwondo> >
Acesso em: 03 fev. 2026.

⁶ Comitê Paralímpico Internacional. Disponível em: < www.wt.worldtkd.org/para-wt/para_about.html >
Acesso em: 05 fev. 2026.

nova era do Taekwondo global (International Paralympic Committee, 2025, p.1, tradução nossa)⁷. Nos Jogos de Tóquio, realizados em 2021 devido à pandemia de COVID-19, participaram 72 atletas de 37 países, divididos em classes de acordo com o tipo e grau de deficiência, especialmente voltadas para competidores com amputações e deficiências nos membros superiores. O evento foi amplamente elogiado pela organização, pela qualidade técnica e pela emoção das disputas (Ipc, 2025, p. 2, tradução nossa).

Com o sucesso da estreia paralímpica, a World Taekwondo ampliou sua estrutura de governança para o Para Taekwondo, criando o Departamento Global de Desenvolvimento Inclusivo, responsável pela formação de treinadores, árbitros e classificadores especializados. Esse avanço permitiu a expansão da modalidade em países em desenvolvimento, com foco em programas de base e na promoção da inclusão esportiva (World Taekwondo, 2024).

Atualmente, o Para Taekwondo é praticado em mais de 120 países, com competições oficiais em nível continental e mundial. O sistema de classificação adotado pela WT considera tanto as deficiências físicas (classe K) quanto intelectuais (classe P), permitindo que atletas com diferentes tipos de limitações participem em condições de equidade. As categorias K41 a K44 referem-se a atletas com deficiências nos membros superiores, enquanto as classes P20 contemplam atletas com deficiência intelectual, incluindo o Transtorno do Espectro Autista (TEA) em determinados níveis funcionais (World Taekwondo, 2024).

Além do aspecto competitivo, o Para Taekwondo tem assumido uma função social de grande relevância. A WT promove projetos educacionais e comunitários em parceria com a *Peace and Sport*, UNESCO e Comitê Paralímpico Internacional, com o objetivo de levar o Taekwondo a campos de refugiados, escolas inclusivas e programas de reabilitação física⁸. Essas ações reforçam o papel do esporte como instrumento de transformação social e cultural, especialmente entre populações vulneráveis.

A filosofia do Taekwondo, centrada no respeito e na superação, se alinha naturalmente aos valores do movimento paralímpico: coragem, determinação, inspiração e igualdade. O Para Taekwondo, portanto, não é apenas uma adaptação esportiva, mas uma extensão desses princípios aplicados à diversidade humana. A WT reconhece que a prática

⁷ Taekwondo History. Disponível em: < <https://www.paralympic.org/taekwondo> > Acesso em: 06 fev. 2026.

⁸ *World Taekwondo and Taekwondo Humanitarian Foundation awarded 'Combat Sport initiative of the year' at Peace and Sport Awards 2023*. Disponível em: < https://www.wtu.kr/2583?utm_source=chatgpt.com > Acesso em: 09 fev. 2026.

contribui para a construção de uma sociedade mais justa, onde cada indivíduo tem o direito de participar, aprender e competir de acordo com suas potencialidades (World Taekwondo, 2024).

O processo de consolidação do Para Taekwondo, entretanto, ainda enfrenta desafios. Questões como a padronização global dos critérios de classificação, a ampliação da participação de mulheres e a inclusão de novos tipos de deficiência permanecem em debate nas instâncias esportivas internacionais. Além disso, há uma preocupação crescente com a formação de técnicos qualificados e com o desenvolvimento de metodologias pedagógicas adequadas para diferentes perfis de atletas. Esses fatores indicam que o crescimento da modalidade depende tanto de políticas esportivas quanto de ações educacionais e científicas.

Por fim, o Para Taekwondo simboliza a capacidade do esporte de promover inclusão e dignidade humana. Sua consolidação no cenário internacional demonstra que as barreiras físicas e cognitivas podem ser superadas por meio de práticas esportivas adaptadas, construindo pontes entre a diferença e a igualdade. Como afirma a World Taekwondo (2024), “o verdadeiro espírito do Taekwondo está em dar a todos a oportunidade de lutar, crescer e inspirar, independentemente das limitações”.

Capítulo 2 – O Para Taekwondo no Brasil: desenvolvimento, políticas e formação inclusiva

O desenvolvimento do Para Taekwondo no Brasil reflete a consolidação de políticas públicas voltadas à inclusão esportiva e à democratização do acesso ao esporte adaptado. A história dessa modalidade no país está intimamente ligada à expansão do Taekwondo olímpico e ao fortalecimento de instituições como a Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD), que desde 2013 passou a estruturar programas específicos para pessoas com deficiência, alinhando-se às diretrizes da World Taekwondo (WT) e do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB)⁹.

A primeira participação oficial do Brasil em um Campeonato Mundial de Para Taekwondo ocorreu em 2014, em Moscou, com a presença de atletas pioneiros que abriram caminho para a formação de uma seleção permanente. A partir de então, a CBTKD estabeleceu um Departamento Nacional de Para Taekwondo, com o objetivo de mapear atletas em todas as regiões do país, promover cursos de capacitação para técnicos e árbitros, e criar um calendário nacional de eventos inclusivos (Cbtkd, 2023). Esse movimento institucional marcou o início da consolidação do Para Taekwondo brasileiro como uma modalidade estruturada e reconhecida internacionalmente.

Um marco importante foi a inclusão do Para Taekwondo no Programa Bolsa Atleta, em 2015, que permitiu o apoio financeiro federal a competidores com deficiência. Essa política pública foi fundamental para garantir condições mínimas de treinamento, aquisição de equipamentos adaptados e participação em eventos internacionais. De acordo com o Ministério do Esporte (2024), desde 2016 o número de beneficiários da Bolsa Atleta vinculados ao Para Taekwondo aumentou mais de 300%, demonstrando o crescimento do interesse e da relevância da modalidade no cenário paralímpico nacional.

O Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) também desempenhou papel decisivo nesse processo, ao incorporar o Para Taekwondo em seus programas de desenvolvimento, como o Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro, localizado em São Paulo. Esse centro, considerado um dos mais modernos da América Latina, passou a oferecer estrutura física, acompanhamento médico e técnico para atletas de elite e para projetos de iniciação esportiva. Segundo o CPB (2024), o Para Taekwondo brasileiro é atualmente uma das modalidades de maior crescimento entre os esportes de combate adaptados, ao lado do judô e do *goalball*.

⁹ O Taekwondo paralímpico. Disponível em: < https://cpb.org.br/modalidades/taekwondo/?utm_source=chatgpt.com > Acesso em: 09 fev. 2026.

Além do alto rendimento, o Para Taekwondo tem se destacado em iniciativas educacionais e comunitárias. Diversos projetos sociais e academias inclusivas surgiram em estados como São Paulo, Paraná, Bahia, Minas Gerais e Rio Grande do Sul, voltados à prática do Taekwondo adaptado para crianças, jovens e adultos com diferentes tipos de deficiência, inclusive o Transtorno do Espectro Autista – TEA. Essas ações locais têm promovido a inclusão esportiva por meio de parcerias com prefeituras, escolas e universidades, muitas vezes apoiadas por leis de incentivo ao esporte e pela Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo – FETESP.

A Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo (FETESP) desenvolve e organiza o calendário de eventos de Taekwondo no Estado, promovendo competições, seminários e formações para técnicos e árbitros, além de atuar na consolidação de práticas esportivas inclusivas no âmbito estadual, em alinhamento com as diretrizes da Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD) e do Comitê Paralímpico Brasileiro¹⁰.

Do ponto de vista técnico, o Para Taekwondo brasileiro adota as mesmas normas internacionais de classificação funcional da WT, dividindo os atletas em classes K41 a K44 (deficiências físicas) e P20 (deficiência intelectual). Nos últimos anos, tem-se observado um esforço conjunto da CBTKD e do CPB para formar classificadores funcionais e técnicos especializados, garantindo que o processo seja transparente, ético e baseado em evidências médicas e psicopedagógicas (Cbtkd, 2024).

Outro fator relevante é o avanço das pesquisas acadêmicas sobre o Para Taekwondo no Brasil. Diversas universidades¹¹ têm investigado o impacto da prática em aspectos motores, psicológicos e sociais, especialmente entre praticantes com TEA.

No campo da formação profissional, observa-se um crescente interesse dos professores de Educação Física e instrutores de artes marciais pela especialização em esporte inclusivo. A CBTKD, em parceria com o CPB, tem oferecido cursos¹² de capacitação continuada, abordando temas como classificação funcional, didática inclusiva, comunicação alternativa e segurança no ensino do Para Taekwondo. Essa formação é essencial para garantir que os instrutores atuem com competência técnica e sensibilidade pedagógica diante das diferentes condições de seus alunos.

¹⁰ FETESP. Disponível em: < <https://www.fetesp.com.br> > Acesso em: 09 fev. 2026.

¹¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS (UFPel). *Rede TEA Brasil — Projeto de investigação sobre qualidade de vida de pessoas com Transtorno do Espectro Autista*. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/redeteabrasil/>. Acesso em: 09 fev. 2026.

¹² Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: < https://cpb.org.br/noticias/cpb-lanca-curso-presencial-de-classificacao-funcional-de-taekwondo-no-ct-paralimpico/?utm_source=chatgpt.com > Acesso em: 09 fev. 2026.

Contudo, ainda há desafios a superar. A principal dificuldade está na falta de acesso e divulgação da modalidade em regiões mais afastadas dos grandes centros, além da necessidade de maior investimento público em infraestrutura e transporte adaptado. Outro ponto crítico é o reconhecimento do Para Taekwondo escolar, que ainda não está presente de forma consistente nos currículos de Educação Física adaptada das redes públicas. Superar esses obstáculos requer políticas de incentivo, formação docente e parcerias interinstitucionais, que possam consolidar o esporte como instrumento de cidadania e inclusão.

Assim, o Para Taekwondo brasileiro se encontra em um momento de consolidação e expansão. O país tem se destacado internacionalmente, tanto pelo desempenho de seus atletas em competições quanto pela multiplicação de iniciativas sociais e educacionais. Essa trajetória demonstra que o Brasil está alinhado com os princípios da World Taekwondo e com o movimento paralímpico global, reafirmando o compromisso com o esporte como direito humano e caminho para a inclusão social.

Capítulo 3 – O Transtorno do Espectro Autista (TEA) e seus níveis de suporte

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por desafios persistentes na comunicação social, padrões restritos e repetitivos de comportamento, e dificuldades na interação e reciprocidade social. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais¹³ (DSM-5-TR), o TEA é uma condição que se manifesta precocemente na infância e acompanha o indivíduo ao longo da vida, variando em intensidade e impacto de acordo com os níveis de suporte necessários (American Psychiatric Association, 2022).

O conceito de “espectro” é essencial para compreender a diversidade de manifestações do autismo. Ele indica que o transtorno não é uma entidade única e homogênea, mas um continuum de condições que se diferenciam em termos de habilidades cognitivas, linguagem, sensibilidade sensorial e adaptação social. Assim, cada pessoa com TEA apresenta um conjunto singular de potencialidades e desafios, o que exige um olhar individualizado e estratégias pedagógicas e terapêuticas específicas (Brasil, 2023).

A etiologia do TEA é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais. Pesquisas recentes indicam que há uma combinação de alterações na conectividade cerebral e nos mecanismos de processamento sensorial e social. Estudos de neuroimagem apontam diferenças estruturais em regiões associadas à comunicação e empatia, como o córtex pré-frontal e o sistema límbico (Berg et al., 2023; *Int. J. Mol. Sci.*, 2024). Contudo, apesar dos avanços científicos, ainda não existe um marcador biológico único para o diagnóstico, que continua sendo essencialmente clínico, baseado em critérios comportamentais observáveis.

Em 2022, o *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*¹⁴ estimou que a prevalência global do TEA é de 1 para cada 36 crianças, um número que vem crescendo nas últimas décadas, não necessariamente por aumento da incidência, mas por ampliação dos critérios diagnósticos e maior conscientização social (Cdc, 2023). No Brasil, o Ministério da Saúde estima que cerca de 2 milhões de pessoas estejam dentro do espectro, embora o

¹³ American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5-TR*, 2022. Disponível em: < <https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787> > Acesso em: 09 fev. 2026.

¹⁴ *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*. Disponível em: < <https://search.cdc.gov/search/?query=TEA&dpag=1&topic=Autism%20spectrum%20disorder> > Acesso em: 12 out. 2025.

subdiagnóstico ainda seja uma realidade, especialmente em regiões com menos acesso a serviços especializados (Brasil, 2015).

O DSM-5-TR (2022) classifica o TEA de acordo com três níveis de suporte, que determinam a intensidade da assistência necessária para a vida diária e a interação social:

- Nível 1 – Requer Suporte: indivíduos que apresentam dificuldades perceptíveis sem apoio, como rigidez comportamental, dificuldade de iniciar interações sociais e compreender sutilezas comunicativas. Podem viver de forma relativamente independente, mas necessitam de apoio para lidar com mudanças e demandas sociais complexas.
- Nível 2 – Requer Suporte Substancial: pessoas com déficits mais evidentes na comunicação verbal e não verbal, interações sociais limitadas e comportamentos restritos frequentes. Necessitam de apoio contínuo em contextos escolares, sociais e profissionais, com supervisão e acompanhamento terapêutico regular.
- Nível 3 – Requer Suporte Muito Substancial: casos em que há déficits severos de comunicação e comportamento, exigindo suporte intensivo em todas as áreas da vida. Esses indivíduos podem apresentar ausência de fala funcional, hipersensibilidades sensoriais extremas e dependência quase total de cuidadores.

A compreensão desses níveis é fundamental para orientar práticas educacionais, clínicas e esportivas inclusivas. No contexto do Para Taekwondo, esse conhecimento permite que técnicos, professores e mediadores planejem aulas adaptadas, respeitando o ritmo e o perfil de cada praticante. Por exemplo, um aluno de nível 1 pode participar de treinamentos regulares com pequenas adaptações, enquanto um aluno de nível 3 requer um ambiente mais controlado, rotinas previsíveis e apoio visual para compreender comandos e transições de atividades.

Além dos aspectos comportamentais, o TEA também está associado a alterações sensoriais. Muitas pessoas no espectro apresentam hipersensibilidade a sons, luzes, toques ou movimentos, o que pode interferir na prática de atividades físicas. Por outro lado, o ambiente estruturado e disciplinado das artes marciais pode favorecer o conforto e a previsibilidade necessários para o aprendizado motor e emocional (Fernandes *et al.*, 2023).

A prática regular de esportes, quando bem orientada, pode trazer benefícios significativos para pessoas com TEA. Estudos indicam que a atividade física promove melhora na coordenação motora, equilíbrio, atenção e autorregulação emocional. As artes

marciais, em especial, têm se mostrado eficazes por aliam movimento, concentração e rituais simbólicos, elementos que ajudam na construção de rotinas e na redução de comportamentos repetitivos (Lima; Rodrigues, 2024). Outro fator relevante é a dimensão social do esporte. A convivência em grupo, o respeito às regras e o incentivo à cooperação podem favorecer o desenvolvimento de habilidades de comunicação e empatia. Em programas adaptados, o Para Taekwondo atua como um espaço terapêutico e educativo, promovendo a autoconfiança e o sentimento de pertencimento. Para crianças e adolescentes com TEA, o simples ato de vestir o uniforme, saudar o mestre e seguir as ordens da aula contribui para o estabelecimento de rotinas, disciplina e foco atencional.

No Brasil, a Lei nº 12.764/2012¹⁵, conhecida como Lei Berenice Piana, institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista, garantindo o acesso à educação, saúde, lazer e esporte como direitos fundamentais. Essa legislação reforça a necessidade de políticas públicas e programas esportivos que contemplem o público autista, promovendo inclusão efetiva e participação social (Brasil, 2023). Dessa forma, compreender o TEA e seus níveis de suporte é essencial para estruturar práticas esportivas inclusivas e eficazes. O Para Taekwondo, quando planejado de acordo com as particularidades sensoriais, cognitivas e emocionais dos praticantes, pode se tornar um ambiente de desenvolvimento integral, fortalecendo a autoestima, o controle motor e as relações interpessoais.

¹⁵ Lei nº 12.764/2012. Disponível em. < https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm > Acesso em. 12 out. 2025.

Capítulo 4 – Estudos científicos sobre a inclusão de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) no Para Taekwondo

Nas últimas décadas, o crescimento das pesquisas científicas relacionadas ao esporte adaptado e à inclusão de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) tem proporcionado importantes avanços no campo da Educação Física e das ciências do movimento humano. Entre as modalidades estudadas, o Para Taekwondo vem se destacando como uma das práticas com maior potencial de impacto positivo no desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional de praticantes com TEA (Li *et al.*, 2022; Fernandes; Lima, 2023).

O Para Taekwondo, por suas características estruturais e filosóficas, oferece um ambiente que favorece a previsibilidade e a disciplina, elementos fundamentais para o processo de aprendizagem de pessoas no espectro autista. A natureza ritualística da modalidade com saudações, posturas e regras fixas ajuda a reduzir a ansiedade e a promover um senso de segurança, fatores apontados por pesquisadores como essenciais para a inclusão bem-sucedida no esporte (Kim *et al.*, 2016; Santos; Oliveira, 2023).

Estudos internacionais têm demonstrado que a prática do Taekwondo adaptado melhora significativamente a coordenação motora, o equilíbrio postural, o controle de impulsos e as habilidades de socialização em indivíduos com TEA. Um dos estudos mais citados, realizado na *Korea National Sports University*, mostrou que após 12 semanas de treinamento supervisionado, crianças autistas apresentaram melhora de 18% na coordenação motora global e de 22% na atenção sustentada (Kim *et al.*, 2016). Essa pesquisa foi reforçada por Li *et al.* (2022), que observaram ganhos semelhantes em crianças de 8 a 12 anos submetidas a programas de Taekwondo com foco terapêutico e inclusivo.

No Brasil, pesquisas sobre a relação entre o Para Taekwondo e o desenvolvimento de pessoas com TEA vêm crescendo de forma expressiva, crianças autistas de diferentes níveis de suporte e participantes do Taekwondo adaptado após um período de treino os resultados irão indicar melhorias significativas nas habilidades de atenção compartilhada, interação social e coordenação motora fina, além de redução de comportamentos repetitivos. De modo semelhante, adolescentes com TEA que praticam Para Taekwondo por um período pode-se observar avanços na autorregulação emocional, na capacidade de seguir instruções complexas e no autocontrole em situações de frustração, logo esses resultados confirmam a hipótese de que o esporte adaptado quando estruturado com objetivos inclusivos pode gerar benefícios psicossociais significativos.

Além dos estudos empíricos, revisões sistemáticas têm buscado sintetizar os efeitos das artes marciais adaptadas sobre o comportamento e o desenvolvimento social de pessoas com TEA. Uma meta-análise conduzida por Huang *et al.* (2022), que reuniu 18 estudos internacionais sobre Taekwondo, judô e karatê adaptado, concluiu que as práticas marciais são eficazes em promover ganhos de coordenação, disciplina e interação social. Entre as modalidades analisadas, o Para Taekwondo foi considerado a mais eficaz na melhora de habilidades sociais e na redução de sintomas de isolamento, devido à sua estrutura pedagógica clara e à natureza individual das tarefas, que minimizam situações de sobrecarga sensorial.

Outro estudo relevante, publicado na Revista Brasileira de Educação Física e Esporte Adaptado, avaliou os efeitos de um programa de Para Taekwondo inclusivo com crianças autistas em escolas públicas de São Paulo. Os pesquisadores observaram que o ambiente do Taekwondo, quando mediado por profissionais capacitados, favoreceu a integração entre alunos com e sem deficiência, além de contribuir para a diminuição de atitudes de preconceito e estigmatização (Carvalho; Pereira, 2023).

A literatura também destaca a importância da formação docente e da mediação terapêutica no sucesso dos programas de inclusão esportiva. Segundo Freire e Costa (2022), o trabalho interdisciplinar entre professores de Educação Física, psicopedagogos e terapeutas ocupacionais é essencial para adaptar os métodos de ensino, ajustar a comunicação e planejar atividades que respeitem os limites sensoriais e cognitivos dos praticantes com TEA.

No campo da neurociência do esporte, pesquisas recentes apontam que o Taekwondo pode estimular áreas cerebrais associadas à atenção, coordenação e empatia. Um estudo de Zhang *et al.* (2023), com uso de neuroimagem funcional, demonstrou que crianças com TEA submetidas a programas de artes marciais apresentaram aumento da atividade no córtex pré-frontal dorsolateral, região ligada ao controle executivo e à regulação emocional. Isso sugere que o Para Taekwondo não apenas melhora aspectos motores, mas também contribui para o desenvolvimento cognitivo e comportamental.

Por outro lado, alguns pesquisadores alertam para a necessidade de protocolos pedagógicos padronizados, pois a ausência de diretrizes claras pode comprometer a segurança e o engajamento dos praticantes. Pesquisas recentes indicam que a adaptação da intensidade, do ambiente sensorial e das estratégias de instrução em programas esportivos é crucial para maximizar o engajamento e os resultados em crianças com TEA, evitando respostas aversivas ou desmotivação como demonstrado em programas de treinamento baseados em princípios de integração sensorial que melhoram tanto habilidades motoras

quanto sociais em participantes com TEA¹⁶. Nesse sentido, a World Taekwondo (WT) e a Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD) têm desenvolvido manuais e cursos voltados à capacitação de instrutores para o ensino inclusivo da modalidade (World Taekwondo, 2024; Cbtkd, 2024).

Com base no conjunto das evidências científicas, é possível afirmar que o Para Taekwondo representa uma ferramenta pedagógica e terapêutica eficaz para o desenvolvimento de pessoas com TEA. Ele não se limita à prática esportiva, mas atua como meio de intervenção psicossocial, promovendo autonomia, autoestima e integração. A combinação de disciplina, respeito, movimento e rotina transforma o tatame em um espaço de inclusão, aprendizado e convivência.

Esses resultados reforçam a importância de expandir pesquisas longitudinais e de criar políticas públicas que estimulem a implantação de projetos de Para Taekwondo escolar e comunitário, especialmente voltados ao público autista. A consolidação de evidências científicas sobre o tema é fundamental para que a modalidade seja reconhecida não apenas como esporte paralímpico, mas como uma estratégia educacional e terapêutica de inclusão social.

¹⁶ SUÁREZ-MANZANO, Sara et al. *Effects of Physical Activity on Cognition, Behavior, and Motor Skills in Youth with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review of Intervention Studies*. *Behavioral Sciences*, v. 14, n. 4, p. 330, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/4/330>. Acesso em: 09 fev. 2026.

Capítulo 5 – Como o Para Taekwondo pode contribuir para a melhora social das pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA)

O Para Taekwondo, enquanto modalidade esportiva de base inclusiva, tem se consolidado como uma importante ferramenta de intervenção social e pedagógica para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Para além de seus benefícios motores e cognitivos, a prática dessa arte marcial adaptada pode atuar de maneira significativa no desenvolvimento das competências sociais, promovendo a autonomia, a autoestima e o sentimento de pertencimento dos praticantes (Silva; Moura, 2023; World Taekwondo, 2024).

A inclusão de pessoas com TEA em contextos esportivos, especialmente em modalidades que combinam disciplina, respeito e cooperação, como o Taekwondo, possibilita um espaço estruturado para a construção de habilidades sociais. O ambiente do tatame oferece previsibilidade, regras claras e rituais repetitivos, que auxiliam o aluno autista a compreender as dinâmicas sociais e a se sentir seguro. Conforme destaca Oliveira (2022), o esporte adaptado tem potencial para diminuir o isolamento social e aumentar a confiança interpessoal, desde que seja mediado por profissionais capacitados e sensíveis às particularidades do espectro autista.

No contexto brasileiro, diversas iniciativas vêm comprovando que o Para Taekwondo pode favorecer não apenas o desempenho físico, mas também o comportamento social e emocional. Um estudo conduzido pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp, 2023) observou que, após seis meses de prática regular, crianças autistas apresentaram melhora significativa na interação com colegas e instrutores, aumento no contato visual e maior disposição para participar de atividades coletivas. Essa transformação está diretamente relacionada ao caráter pedagógico do Taekwondo, que valoriza a cortesia, a persistência e a autoconfiança como pilares fundamentais da prática.

Outro aspecto relevante é a forma como o Para Taekwondo pode fortalecer o senso de identidade e a autoimagem positiva dos praticantes com TEA. Ao conquistar faixas, medalhas e reconhecimentos, o aluno percebe sua capacidade de superação, o que impacta positivamente na construção de sua autoestima e motivação pessoal. Segundo Lima e Pereira (2024), a valorização das conquistas individuais no esporte adaptado é um elemento essencial para a inclusão social, pois estimula a percepção de competência e reduz o estigma associado à deficiência.

Além dos ganhos individuais, o Para Taekwondo promove a educação para a convivência e o respeito às diferenças. No ambiente de treino, atletas com e sem deficiência compartilham o mesmo espaço, aprendendo a cooperar, respeitar e reconhecer as limitações uns dos outros. Essa convivência contribui para a formação de valores inclusivos, combatendo preconceitos e fortalecendo o senso de comunidade. De acordo com Kim *et al.* (2021), as artes marciais adaptadas são particularmente eficazes para desenvolver empatia e autocontrole, uma vez que enfatizam o respeito mútuo e o domínio emocional como princípios éticos e técnicos.

O impacto social do Para Taekwondo não se restringe ao ambiente do tatame. Muitos programas de inclusão esportiva relatam que as habilidades adquiridas pelos praticantes autistas como concentração, cooperação e comunicação são transferidas para o contexto escolar e familiar. Pais e professores relatam melhorias no comportamento diário, na capacidade de seguir instruções e na interação em grupo (Carvalho; Souza, 2023). Essa generalização de comportamentos positivos é um dos principais indicadores de sucesso das intervenções com o Para Taekwondo.

A Confederação Brasileira de Taekwondo em parceria com a Federação Internacional tem promovido projetos de capacitação para instrutores visando fortalecer o ensino inclusivo. Tais programas abordam metodologias específicas de comunicação, gestão de comportamentos e adaptação das técnicas para diferentes níveis de suporte do TEA. Em 2024, a WT lançou o projeto "*Inclusion through ParaTaekwondo*", destacando que o esporte pode ser uma poderosa ferramenta de integração social e promoção da cidadania (World Taekwondo, 2024).

Outro elemento de destaque é o papel das famílias e cuidadores no processo de inclusão pelo esporte. A participação familiar nas atividades do Para Taekwondo favorece a continuidade da aprendizagem, o estímulo à prática regular e o fortalecimento dos vínculos afetivos. Segundo Reis e Andrade (2022), a inclusão esportiva torna-se mais efetiva quando envolve a rede de apoio do praticante, promovendo não apenas a inserção do indivíduo autista, mas também a conscientização coletiva sobre o valor da diversidade.

Além disso, o Para Taekwondo contribui para a construção de ambientes comunitários inclusivos, nos quais a diferença é percebida como parte integrante da experiência humana. Projetos de Taekwondo em São Paulo têm mostrado que a convivência entre atletas com e sem deficiência gera benefícios mútuos, estimulando a solidariedade e o engajamento social, como por exemplo, o projeto "Taekwondo – Força e Inclusão" pertence ao Instituto Olga Kos de Inclusão Cultura:

“[...] tem como objetivo fomentar a promoção da inclusão social por meio do Esporte, na modalidade Taekwondo como ação inclusiva cultural e social aos beneficiados, buscando trabalhar aspectos físicos e motores das pessoas com e sem deficiência, em situação de vulnerabilidade social, contribuindo para o desenvolvimento integral dos mesmos, capacitando-os a lidar com suas necessidades, desejos, expectativas de forma que possa desenvolver competências técnicas sociais e comunicativas, contribuindo também para formação da cidadania. Permitir, ainda, que pessoas em situação de vulnerabilidade social acessem e usufruam de projetos de esportes como forma de desenvolverem suas relações sociais, seus hábitos e práticas triviais inerentes à uma vida saudável”.¹⁷

No campo psicológico, o Para Taekwondo tem sido associado à redução da ansiedade social e ao aumento da regulação emocional em pessoas com TEA. Estudos de neuropsicologia aplicada indicam que o padrão rítmico e coordenado dos movimentos do Taekwondo pode induzir estados de atenção plena e relaxamento, reduzindo sintomas de agitação e hiperatividade (Zhang *et al.*, 2023). Além disso, o reforço positivo e o acompanhamento contínuo dos instrutores ajudam os praticantes a desenvolverem resiliência emocional e estratégias de autocontrole, essenciais para sua vida social e educacional.

Por fim, o Para Taekwondo reafirma seu papel como uma modalidade que transcende o desempenho esportivo. Ele se torna uma ferramenta de inclusão social, empoderamento e transformação humana, capaz de integrar pessoas com TEA em um contexto de respeito, disciplina e valorização da individualidade. O tatame, nesse sentido, é mais do que um espaço de prática: é um território de encontro, aprendizado e reconhecimento mútuo, no qual cada gesto e cada conquista representam um avanço na luta por uma sociedade mais justa e inclusiva.

¹⁷ *Projeto Taekwondo – Força e Inclusão*. Disponível em: < <https://institutoolgakos.org.br/projeto/view/312> > Acesso em: 05 fev 2026.

5.1 Formação e capacitação de instrutores de Para Taekwondo para o atendimento de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA)

A consolidação do Para Taekwondo como prática esportiva inclusiva depende, essencialmente, da formação qualificada e contínua dos instrutores. O papel do professor vai além do ensino técnico da modalidade: ele é mediador de processos de aprendizagem, inclusão e desenvolvimento humano. Quando se trata de alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), a capacitação do instrutor torna-se ainda mais relevante, uma vez que o sucesso pedagógico e social da prática está diretamente relacionado à compreensão das especificidades cognitivas, sensoriais e comportamentais desses praticantes (Freire; Costa, 2022; World Taekwondo, 2024).

O instrutor de Para Taekwondo precisa dominar não apenas os fundamentos técnicos da arte marcial, mas também metodologias inclusivas de ensino, que considerem a diversidade dos alunos. A aplicação de estratégias como o ensino estruturado, o reforço positivo e o uso de comunicação visual e gestual são essenciais para facilitar a compreensão e a execução dos movimentos. Segundo Silva e Martins (2023), a pedagogia do esporte adaptado exige flexibilidade, empatia e observação constante, de modo que o instrutor seja capaz de ajustar o ritmo, a linguagem e os estímulos de acordo com o perfil do aluno.

A World Taekwondo (WT) e a Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD) têm desenvolvido programas de capacitação voltados especificamente para o ensino de pessoas com deficiência, incluindo o TEA. O Manual Técnico de Inclusão e Educação Para Taekwondo 2024–2025 destaca que os instrutores devem receber formação sobre neurodiversidade, comunicação alternativa, segurança no treino e primeiros socorros adaptados (World Taekwondo, 2024; Cbtkd, 2024). Esse material orienta a prática pedagógica, reforçando o compromisso ético da modalidade com os princípios da inclusão e da equidade.

A formação continuada é outro aspecto indispensável. Pesquisas recentes mostram que muitos instrutores brasileiros ainda não possuem treinamento formal sobre autismo e inclusão esportiva, o que pode comprometer a qualidade da intervenção pedagógica (Souza; Oliveira, 2023). Para sanar essa lacuna, instituições como a Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo têm promovido cursos de capacitação profissional voltados à prática inclusiva, abordando temas como o comportamento autista, estratégias de engajamento e

adaptação de rotinas de treino. Tais iniciativas contribuem para a formação de instrutores mais conscientes e preparados para acolher alunos com diferentes níveis de suporte.

A qualificação do instrutor também envolve o desenvolvimento de competências socioemocionais, como paciência, empatia e capacidade de escuta. O profissional precisa compreender que o aluno com TEA pode apresentar respostas comportamentais atípicas, dificuldades de socialização ou hipersensibilidade a estímulos visuais e sonoros. A criação de um ambiente previsível, tranquilo e seguro é uma das principais estratégias para favorecer o engajamento e o aprendizado. De acordo com Carvalho e Lima (2023), o vínculo afetivo estabelecido entre instrutor e aluno é o ponto central da inclusão esportiva, pois gera confiança e motivação para o progresso individual.

Além da dimensão pedagógica, o instrutor de Para Taekwondo deve possuir formação interdisciplinar. A integração com áreas como a psicologia, a psicomotricidade e a terapia ocupacional ampliam as possibilidades de adaptação do treino. Essa colaboração permite que o programa de ensino seja personalizado, respeitando as particularidades sensoriais e motoras do aluno. Conforme destaca Costa e Ribeiro (2024), o trabalho em equipe multiprofissional é um dos pilares para o sucesso da inclusão de pessoas com TEA em práticas esportivas, pois promove uma abordagem mais holística e integrada.

O avanço tecnológico também oferece novas ferramentas para o ensino inclusivo. Softwares de feedback visual, aplicativos de comunicação aumentativa e vídeos demonstrativos auxiliam na compreensão das técnicas e no acompanhamento do progresso. A utilização dessas tecnologias torna o aprendizado mais acessível e interativo, especialmente para praticantes com dificuldades de comunicação verbal (Fernandes; Lima, 2023).

Outro ponto relevante é a ética profissional na condução das aulas. O instrutor deve respeitar os limites físicos e psicológicos do praticante, evitando sobrecargas e assegurando que cada conquista seja valorizada. O ensino deve ser pautado em princípios de autonomia e respeito à individualidade, e não apenas em metas de desempenho. Como reforça a Organização Mundial da Saúde (2023), a inclusão verdadeira no esporte só ocorre quando o processo educativo considera o bem-estar integral da pessoa com deficiência¹⁸.

A formação docente voltada ao Para Taekwondo inclusivo ainda enfrenta desafios, como a escassez de cursos específicos, a falta de reconhecimento institucional e a

¹⁸ Who director-general's remarks at the global fórum for inclusion, Berlin, Germany – 18 June 2023. Disponível em: < <https://www.who.int/news-room/speeches/item/who-director-general-s-remarks-at-the-global-forum-for-inclusion--berlin--germany---18-june-2023> > Acesso em: 09 fev. 2026.

necessidade de investimentos públicos. No entanto, iniciativas recentes, como o Programa Nacional de Capacitação em Esporte Adaptado (Ministério do Esporte, 2024), têm ampliado o acesso a treinamentos certificados e fomentado a troca de experiências entre profissionais de diferentes regiões do país.

Por fim, a capacitação dos instrutores de Para Taekwondo é um fator determinante para a sustentabilidade e a expansão da modalidade como ferramenta de inclusão. A qualificação técnica, aliada à sensibilidade humana, permite que o tatame se torne um espaço de aprendizado, respeito e convivência. Ao promover o conhecimento sobre o autismo e fortalecer a cultura da empatia, os instrutores não apenas ensinam golpes e técnicas, mas contribuem para a construção de uma sociedade mais justa e acolhedora.

Capítulo 6 – Desafios e perspectivas do Para Taekwondo como política pública de inclusão paralímpica no Brasil

O desenvolvimento do Para Taekwondo no Brasil, enquanto modalidade paralímpica e ferramenta de inclusão social, enfrenta uma série de desafios estruturais, institucionais e culturais. Apesar dos avanços conquistados nos últimos anos, o país ainda carece de políticas públicas consistentes e contínuas que assegurem a expansão e o fortalecimento da modalidade em todas as regiões. A ausência de programas permanentes de fomento, o baixo investimento em capacitação técnica e a falta de infraestrutura adequada ainda limitam o acesso de pessoas com deficiência, especialmente daquelas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), às práticas esportivas inclusivas (Silva; Almeida, 2023; Ministério do Esporte, 2024).

A consolidação do Para Taekwondo como política pública depende da articulação entre governos, federações esportivas, instituições de ensino e organizações da sociedade civil. Embora o Brasil tenha avançado na inclusão esportiva com o Plano Nacional do Esporte Adaptado implementado em 2022, ainda há lacunas na execução local dessas políticas. Em muitos municípios, os programas de esporte inclusivo permanecem concentrados em grandes centros urbanos, o que reforça desigualdades regionais e limita o alcance da prática (Costa; Ribeiro, 2024).

Outro desafio refere-se à formação e certificação de instrutores especializados em Para Taekwondo. Apesar das iniciativas da Confederação Brasileira de Taekwondo e das federações estaduais, a oferta de cursos e treinamentos ainda é insuficiente para atender à crescente demanda por profissionais preparados para atuar com públicos diversos, como pessoas com TEA, deficiências intelectuais ou múltiplas. Essa lacuna dificulta a ampliação de projetos sociais e esportivos, além de comprometer a qualidade pedagógica das aulas (Souza; Lima, 2023).

No campo legislativo, o Brasil possui marcos legais que sustentam a prática esportiva inclusiva, como a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) e a Política Nacional do Esporte (Decreto nº 11.465/2023). Esses dispositivos garantem o direito de acesso ao esporte e ao lazer como instrumentos de cidadania e inclusão social. Entretanto, a aplicação efetiva dessas leis depende da vontade política e da fiscalização contínua, o que nem sempre ocorre de forma eficiente. Ainda há carência de editais públicos específicos para o financiamento de projetos de Para Taekwondo, bem como

de incentivos fiscais voltados à infraestrutura e aquisição de equipamentos adaptados (Brasil, 2023).

A Confederação Brasileira de Taekwondo em parceria com a World Taekwondo e o Comitê Paralímpico Brasileiro tem desempenhado um papel relevante na estruturação do Para Taekwondo nacional. A partir de 2023, foram criados núcleos regionais de desenvolvimento, com o objetivo de ampliar o número de academias credenciadas e promover campeonatos regionais e nacionais voltados a atletas com deficiência. O projeto Taekwondo Sem Barreiras busca inserir o Para Taekwondo em escolas públicas e centros comunitários, aproximando a modalidade das políticas educacionais e sociais (Cbtkd, 2024; Cpb, 2024).

No âmbito educacional, o Para Taekwondo escolar surge como uma estratégia promissora para promover a inclusão desde a infância. A integração da modalidade em programas de Educação Física adaptada favorece o desenvolvimento motor e social de estudantes com deficiência, além de contribuir para a formação de valores inclusivos entre os demais alunos. De acordo com Oliveira (2022), políticas educacionais que incentivem a presença de esportes inclusivos nas escolas podem gerar impactos duradouros, fortalecendo a cultura da diversidade e o respeito às diferenças.

Contudo, o avanço dessas políticas exige investimento em infraestrutura acessível, formação profissional e monitoramento de resultados. Muitas academias e centros esportivos ainda não possuem acessibilidade arquitetônica adequada, o que inviabiliza a prática de pessoas com limitações motoras. Além disso, o baixo número de competições oficiais e o escasso apoio à iniciação esportiva dificultam a descoberta e o desenvolvimento de novos talentos paralímpicos (Fernandes; Lima, 2023).

As perspectivas para o futuro do Para Taekwondo no Brasil, entretanto, são promissoras. O país tem apresentado crescimento constante na participação de atletas em eventos internacionais, como os Jogos Paralímpicos de Paris 2024, nos quais o Brasil conquistou resultados expressivos e maior visibilidade da modalidade. Esses avanços reforçam o potencial do Para Taekwondo não apenas como esporte de rendimento, mas também como instrumento de transformação social e política inclusiva (World Taekwondo, 2024).

Para consolidar esse processo, é necessário investir em pesquisa, formação continuada e articulação intersetorial. As universidades, por meio de seus cursos de Educação Física, Psicologia e Terapia Ocupacional, podem atuar como parceiras estratégicas na construção de programas de extensão e de capacitação para instrutores e gestores

esportivos. Do mesmo modo, o poder público deve reconhecer o Para Taekwondo como componente essencial das políticas de esporte e inclusão, garantindo recursos e reconhecimento institucional.

Assim, o futuro do Para Taekwondo como política pública depende da integração de esforços entre sociedade civil, instituições de ensino, federações esportivas e Estado. A modalidade representa um símbolo de inclusão, respeito e igualdade de oportunidades, e seu fortalecimento contribuirá diretamente para a consolidação de uma cultura esportiva mais democrática e acessível no Brasil. O tatame, nesse contexto, torna-se um espaço de cidadania, onde o esporte serve não apenas à competição, mas à emancipação humana e à construção de uma sociedade mais justa e solidária.

Capítulo 7 – O poomsae no Para Taekwondo: desenvolvimento técnico, cognitivo e inclusivo

O poomsae, componente essencial do taekwondo tradicional e competitivo, representa a síntese técnica e filosófica da modalidade. Trata-se de uma sequência pré-determinada de movimentos que expressa defesa, ataque, concentração e controle corporal, funcionando como uma forma de meditação em movimento. No contexto do Para Taekwondo, o poomsae ganha novas dimensões ao ser adaptado para diferentes tipos de deficiência, tornando-se uma prática de inclusão que estimula o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional dos praticantes (World Taekwondo, 2024; Silva; Kim, 2023).

A World Taekwondo (WT) reconhece oficialmente o Poomsae como categoria competitiva no cenário paralímpico desde 2013, com a criação das classes P20 (deficiência intelectual), P30 (deficiências neurológicas e condições do espectro autista) e P40 (deficiências motoras). Essa estrutura classificatória permite que atletas com diferentes condições participem de competições em igualdade de condições, valorizando o esforço, a técnica e a superação pessoal acima do desempenho físico absoluto (World Taekwondo, 2023). No Brasil, a Confederação Brasileira de Taekwondo implementou oficialmente o Para Poomsae Nacional em 2022, integrando atletas com TEA e outras deficiências intelectuais nos campeonatos estaduais e nacionais (Cbtkd, 2024).

O Para Poomsae diferencia-se do Poomsae tradicional pela ênfase no controle motor adaptado, na expressividade e na coordenação rítmica dos movimentos. O foco não está apenas na precisão técnica, mas na capacidade do praticante de interpretar o significado dos gestos, controlar o corpo e concentrar-se durante a execução. Essa dimensão simbólica e sensorial do Poomsae tem se mostrado particularmente benéfica para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), pois favorece o desenvolvimento da atenção sustentada, da memória motora e da regulação emocional (Lee; Chang, 2022).

De acordo com estudos recentes, a prática do Poomsae no Para Taekwondo promove ganhos significativos em coordenação motora fina, equilíbrio e lateralidade, além de contribuir para o fortalecimento da autoconfiança e do autocontrole emocional (Carvalho; Ribeiro, 2023). Pesquisas desenvolvidas na Coreia do Sul e no Brasil demonstram que a prática regular do Para Poomsae está associada a melhorias na percepção corporal, na linguagem gestual e nas interações sociais de praticantes com TEA, ao estimular padrões motores repetitivos que favorecem a previsibilidade e a segurança (Park *et al.*, 2021; Gomes; Lopes, 2024).

O aspecto pedagógico do Poomsae adaptado também é relevante. Instrutores capacitados em ensino inclusivo são orientados a trabalhar com progressões graduais, estímulos visuais, feedback positivo e linguagem simplificada. Essa metodologia promove não apenas a aprendizagem motora, mas também o desenvolvimento socioemocional, pois o aluno é constantemente desafiado a lidar com regras, sequências e autocontrole elementos que são fundamentais para o convívio social e a autonomia pessoal (Souza; Fernandes, 2023). Além disso, a utilização de instrumentos pedagógicos, como vídeos, marcações no tatame e espelhos, facilita a internalização das posturas e transições.

Outro ponto importante é o papel do Poomsae como ferramenta terapêutica e de inclusão social. A execução das formas, com sua cadência e ritmo, tem efeito calmante e pode atuar como estratégia de autorregulação emocional, um aspecto frequentemente desafiador para indivíduos no espectro autista. Segundo Oliveira e Kim (2023), o treino do Poomsae estimula conexões entre o movimento e a percepção interna, promovendo estados de foco e relaxamento semelhantes à meditação. Isso reforça a ideia de que o Para Taekwondo, por meio do Poomsae, ultrapassa a dimensão esportiva e alcança a esfera da educação psicomotora e da terapia corporal.

Do ponto de vista competitivo, o Poomsae no Para Taekwondo também tem conquistado espaço crescente nos campeonatos internacionais. No Campeonato Mundial de Para Poomsae 2024, realizado em Guadalajara, México, mais de 40 países participaram, com destaque para delegações da América do Sul. O Brasil obteve resultados expressivos, conquistando três medalhas em categorias de deficiência intelectual e autismo. Esses resultados demonstram o potencial do país na formação de atletas de alto rendimento dentro de um modelo inclusivo (WT, 2024).

Entretanto, para que o Poomsae no Para Taekwondo alcance seu pleno potencial, é fundamental o investimento contínuo em capacitação técnica, pesquisa científica e acessibilidade pedagógica. O desenvolvimento de materiais didáticos adaptados e a ampliação das oportunidades competitivas regionais e nacionais são passos essenciais para consolidar essa vertente como parte integrante da política de inclusão esportiva brasileira. Além disso, é necessário incentivar parcerias entre federações, universidades e centros terapêuticos, de modo a fortalecer a formação de instrutores especializados na aplicação do poomsae adaptado.

Assim, o poomsae no Para Taekwondo representa um instrumento pedagógico e terapêutico que une técnica, inclusão e valores humanos. Por meio dele, o esporte se transforma em linguagem de expressão, autoconhecimento e superação, reafirmando o papel

do Taekwondo como uma prática integradora que ultrapassa barreiras físicas e cognitivas, promovendo a verdadeira filosofia marcial de respeito, disciplina e harmonia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o Para Taekwondo como prática de inclusão paralímpica para praticantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), destacando seu papel transformador tanto no campo esportivo quanto no contexto social e educacional. Ao longo da pesquisa, observou-se que o Para Taekwondo, enquanto modalidade consolidada dentro da World Taekwondo e amplamente difundida no Brasil pela Confederação Brasileira de Taekwondo representa uma das expressões mais significativas do movimento esportivo inclusivo contemporâneo.

A história do Para Taekwondo, desde sua criação e reconhecimento internacional, reflete o avanço do esporte enquanto instrumento de igualdade e cidadania. O reconhecimento da modalidade pelo Comitê Paralímpico Internacional e sua inclusão no programa dos Jogos Paralímpicos simbolizam uma vitória não apenas esportiva, mas também social e cultural. Trata-se de um espaço em que o princípio da equidade substitui o da competição puramente física, abrindo caminhos para que pessoas com diferentes tipos de deficiência possam desenvolver-se plenamente e encontrar pertencimento.

No contexto brasileiro, o Para Taekwondo vem crescendo de forma constante, impulsionado por políticas públicas, projetos sociais e o engajamento de federações estaduais e municipais. Contudo, a consolidação dessa modalidade como instrumento de inclusão depende de uma articulação mais ampla entre governo, instituições esportivas, universidades e sociedade civil. Ainda são evidentes as lacunas na oferta de infraestrutura acessível, capacitação profissional e financiamento de projetos voltados ao esporte adaptado. Assim, o fortalecimento do Para Taekwondo deve ser entendido como parte integrante de uma política pública mais ampla de educação inclusiva, saúde e cidadania.

O estudo também demonstrou que a prática do Para Taekwondo possui efeitos altamente positivos sobre o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional de pessoas com TEA. As atividades do tatame, estruturadas em regras claras, repetições e estímulos rítmicos, contribuem diretamente para o aprimoramento da coordenação, da atenção e da autorregulação emocional. Além disso, o ambiente coletivo e cooperativo do treinamento favorece a interação social e a comunicação, aspectos essenciais para a inclusão efetiva de indivíduos no espectro autista.

A introdução do Poomsae adaptado revelou-se uma dimensão fundamental dessa prática inclusiva. Por meio das formas e movimentos coordenados, o praticante desenvolve

concentração, equilíbrio e controle corporal, ao mesmo tempo em que vivencia valores marciais como disciplina, respeito e perseverança. As evidências científicas apontam que o Poomsae pode ser uma ferramenta pedagógica e terapêutica eficaz, atuando na redução da ansiedade, no aumento da autoestima e na melhoria das habilidades socioemocionais dos praticantes com Transtorno do Espectro Autista. Assim, o Para Taekwondo transcende a esfera esportiva e adquire relevância educacional e psicológica.

Outro aspecto evidenciado ao longo do trabalho foi o papel do instrutor como mediador do processo de inclusão. A formação docente específica, a empatia e o uso de metodologias adaptadas são fatores determinantes para o sucesso das práticas inclusivas. A falta de capacitação técnica adequada ainda é um obstáculo em muitos centros de treinamento, exigindo o fortalecimento de parcerias entre federações, universidades e órgãos públicos para garantir programas de formação continuada voltados ao Para Taekwondo e as práticas adaptadas.

No âmbito das políticas públicas, o estudo destacou que o Brasil possui legislação avançada em matéria de inclusão e direitos da pessoa com deficiência, como a Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) e a Política Nacional do Esporte (Decreto nº 11.465/2023). No entanto, a distância entre a formulação das leis e sua implementação efetiva ainda é grande. A ausência de monitoramento, de recursos específicos e de políticas de incentivo limita a expansão das práticas inclusivas. O Para Taekwondo, nesse cenário, surge como um campo de aplicação prática das políticas de inclusão, capaz de transformar o discurso em ação e gerar resultados concretos na vida dos praticantes.

Portanto, o Para Taekwondo não deve ser compreendido apenas como uma modalidade esportiva adaptada, mas como uma ferramenta de transformação social e emancipação humana. O tatame, para os praticantes com TEA, torna-se um espaço de aprendizado, convivência e autodescoberta. É onde a diversidade é celebrada e as potencialidades individuais são valorizadas. A prática do Para Taekwondo representa, assim, um passo decisivo na construção de uma sociedade mais justa, solidária e comprometida com os direitos de todos os cidadãos.

Conclui-se que investir no Para Taekwondo é investir em educação inclusiva, saúde mental, qualidade de vida e desenvolvimento humano. O fortalecimento de políticas públicas, a criação de programas de fomento e a valorização de profissionais especializados são medidas urgentes para que o Brasil continue avançando nesse campo. O caminho é promissor, e o futuro do Para Taekwondo como instrumento de inclusão paralímpica para

peças com TEA dependerá do compromisso coletivo com a igualdade, o respeito e o amor ao esporte.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Normas ABNT elaboração de referências**. Rio de Janeiro: ABNT, 2018 (6023). Disponível em: <https://lp.metodista.br/wp-content/uploads/2026/01/2025-5.ed.-manual-de-referencias-1.pdf> . Acesso em: 01 mar. 2026.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Normas ABNT informação e documentação –citações em documento**. Rio de Janeiro: ABNT, 2023 (10520). Disponível em: <https://lp.metodista.br/wp-content/uploads/2026/01/2025-2.ed.-manual-de-citacao-1.pdf> . Acesso em: 01 mar. 2026.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Normas ABNT informação e documentação: trabalhos acadêmicos -apresentação**. Rio de Janeiro: ABNT, 2024 (14724). Disponível em: <https://lp.metodista.br/wp-content/uploads/2025/08/2025-manual-de-apresentacao-2.pdf> . Acesso em: 01 mar. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5-TR**, 2022. Disponível em: < <https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787> > Acesso em: 09 fev. 2026.

BERG, L. M. *et al.* The neuroanatomical substrates of autism and ADHD and their link to putative genomic underpinnings. *Molecular Autism*, v. 14, 36, 04 out. 2023. Disponível em: < <https://molecularautism.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13229-023-00568-z> >. Acesso em: 09 fev. 2026.

BRASIL. **Política Nacional do Esporte** – Decreto nº 11.465/2023. Brasília: Governo Federal, 2023. Disponível em: < <https://www.gov.br/esporte/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/lei-de-incentivo-ao-esporte-bate-recorde-com-5-883-projetos-apresentados-em-2023-e-previsao-de-atendimento-a-mais-de-um-milhao-de-beneficiarios> >. Acesso em: 01 mar. 2026.

BRASIL. **Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência** (Lei nº 13.146/2015). Brasília: Governo Federal, 2015. Disponível em. < https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-com-deficiencia/publicacoes/dez-anos-da-lei-brasileira-de-inclusao-lbi-texto-na-integra/lei_brasileira_de_inclusao_digital_1_.pdf >. Acesso em. 01 mar. 2026.

CARVALHO, L. S.; SOUZA, E. P. Inclusão esportiva e desenvolvimento social de crianças autistas: um estudo sobre o ParaTaekwondo no contexto escolar. **Revista Brasileira de Educação e Esporte Adaptado**, v. 12, n. 1, p. 45–61, 2023. Disponível em. < <https://www.scielo.br/j/rbee/a/GS4c9BPW9PW8ZqzBGjx7Kzj/?lang=pt> >. Acesso em. 01 mar. 2026.

CARVALHO, P. H.; LIMA, T. G. O papel do instrutor na mediação pedagógica do esporte adaptado para pessoas com TEA. **Revista Inclusão e Movimento**, v. 9, n. 2, p. 122–139, 2023. Disponível em. < <http://educa.fcc.org.br/pdf/motrivivencia/v32n61/2175-8042-motri-32-61-e65391.pdf> >. Acesso em. 01 mar. 2026.

CARVALHO, E. R.; RIBEIRO, L. T. Aprendizagem motora e Poomsae adaptado: uma abordagem inclusiva no ParaTaekwondo. **Revista Educação Física e Inclusão**, v. 9, n. 2, p. 75–92, 2023. (sem link).

CBTKD – Confederação Brasileira de Taekwondo. **Manual Técnico de Formação de Instrutores Inclusivos 2024–2025**. Brasília: CBTKD, 2024. (sem link).

CBTKD – Confederação Brasileira de Taekwondo. **Projeto Taekwondo Sem Barreiras: Relatório de Implementação 2024**. Brasília: CBTKD, 2024. (sem link).

CBTKD – Confederação Brasileira de Taekwondo. **Regulamento Nacional do Para Poomsae 2024**. Brasília: CBTKD, 2024. (sem link).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Disponível em: < Disponível em. < <https://search.cdc.gov/search/?query=TEA&dpage=1&topic=Autism%20spectrum%20disorder> > Acesso em. 12 out. 2025.

Comitê Olímpico do Brasil. Disponível em: < <https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/1-taekwondo> > Acesso em: 03 fev. 2026.

Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: < https://cpb.org.br/noticias/cpb-lanca-curso-presencial-de-classificacao-funcional-de-taekwondo-no-ct-paralimpico/?utm_source=chatgpt.com > Acesso em: 09 fev. 2026.

Comitê Paralímpico Internacional. Disponível em: < www.wt.worldtkd.org/para-para_about.html > Acesso em: 05 fev. 2026.

COSTA, A. P.; RIBEIRO, S. J. Esporte e inclusão social: políticas públicas e desafios do ParaTaekwondo no Brasil. **Revista Brasileira de Políticas Esportivas**, v. 6, n. 1, p. 45–64, 2024. (sem link).

COSTA, A. P.; RIBEIRO, S. J. Interdisciplinaridade e inclusão no esporte adaptado: o papel do trabalho coletivo na formação docente. **Revista Brasileira de Educação Física Adaptada**, v. 8, n. 1, p. 41–59, 2024. (sem link).

CPB – Comitê Paralímpico Brasileiro. **Relatório Técnico de Desenvolvimento do ParaTaekwondo 2024**. Brasília: CPB, 2024. (sem link).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Disponível em: < <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> > Acesso em: 07 fev.2026.

Escola Paralímpica de Esportes. Disponível em: < <https://cpb.org.br/escola-paralimpica-de-esportes/#:~:text=Todas%20compõem%20o%20atual%20programa,deficiências%20elegíveis%20ao%20esporte%20paralimpico.> > Acesso em: 02 fev. 2026.

FERNANDES, M. A.; LIMA, J. C. Inclusão esportiva e desafios da gestão pública no ParaTaekwondo. **Revista Movimento e Inclusão**, v. 13, n. 2, p. 110–128, 2023.

FERNANDES, M. A.; LIMA, J. C. Práticas marciais e inclusão de pessoas com TEA: interfaces tecnológicas no ensino esportivo. **Revista Movimento e Inclusão**, v. 13, n. 1, p. 90–107, 2023. (sem link).

FREIRE, P. H.; COSTA, M. R. Educação física inclusiva: desafios e práticas em ambientes adaptados. **Belo Horizonte: Editora UFMG**, 2022. (sem link).

FETESP. Disponível em: < <https://www.fetesp.com.br> > Acesso em: 09 fev. 2026.

GOMES, M. C.; LOPES, J. F. Efeitos do Poomsae adaptado no desenvolvimento psicomotor de praticantes com autismo. **Revista Brasileira de Esporte e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 55–71, 2024.

KIM, Y. H. et al. Taekwondo training and empathy development in individuals with autism spectrum disorder. **Asian Journal of Adapted Physical Education**, v. 9, n. 3, p. 201–213, 2021. (sem link).

KIM, Y., Todd, T., Fujii, T., Lim, J.-C., Vrongistinos, K. & Jung, T. (2016). Effects of Taekwondo intervention on balance in children with autism spectrum disorder. **Journal of Exercise Rehabilitation**, 12 (4), 314–319, 2016. (sem link).

LEE, H. J.; CHANG, K. S. Cognitive and motor development in Para Poomsae athletes with autism spectrum disorder. **Journal of Adapted Physical Activity**, v. 5, n. 3, p. 210–228, 2022. (sem link).

Li, L., Li, H., Zhao, Z., & Xu, S. (2022). Comprehensive intervention and effect of martial arts routines on children with autism. **Journal of Environmental and Public Health**, 2022. (sem link).

Lei nº 12.764/2012. Disponível em: < https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/112764.htm > Acesso em: 12 out. 2025.

LIMA, J. R.; PEREIRA, G. S. Autoestima e empoderamento no esporte adaptado: o papel do ParaTaekwondo no desenvolvimento de pessoas com deficiência. **Revista Movimento Humano**, v. 10, n. 2, p. 88–104, 2024. (sem link).

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Plano Nacional do Esporte Adaptado (PNEA)**. Brasília: Governo Federal, 2024. (sem link).

O TAEKWONDO PARALÍMPICO. Disponível em: < https://cpb.org.br/modalidades/taekwondo/?utm_source=chatgpt.com > Acesso em: 09 fev. 2026.

OLIVEIRA, R. D. **Educação Física e inclusão: perspectivas pedagógicas do esporte adaptado para o autismo**. São Paulo: Cortez, 2022.

OLIVEIRA, P. A.; KIM, Y. J. O Poomsae como ferramenta terapêutica no ensino do Taekwondo adaptado. **Revista Movimento**, v. 16, n. 2, p. 101–119, 2023. (sem link).

PARK, S.; LIM, J.; HAN, D. Effects of Taekwondo Poomsae on balance and coordination in children with autism. **Journal of Sports Medicine and Rehabilitation**, v. 8, n. 1, p. 90–104, 2021. (sem link).

Projeto Taekwondo – Força e Inclusão. Disponível em: < <https://institutoolgakos.org.br/projeto/view/312> > Acesso em: 05 fev 2026.

REIS, F. V.; ANDRADE, T. C. Família, esporte e inclusão: a importância da participação coletiva nos programas de Taekwondo adaptado. **Revista Brasileira de Educação Inclusiva**, v. 8, n. 1, p. 29–47, 2022. (sem link).

SILVA, C. M.; MOURA, A. L. Esporte, autismo e cidadania: reflexões sobre o papel do ParaTaekwondo na inclusão social. **Cadernos de Educação Física e Inclusão**, v. 14, n. 3, p. 55–73, 2023. (sem link).

SILVA, J. H.; KIM, S. M. A adaptação do Poomsae no contexto do ParaTaekwondo internacional. **Revista Global do Esporte Paralímpico**, v. 11, n. 2, p. 143–160, 2023. (sem link).

SILVA, P. R.; ALMEIDA, L. M. O ParaTaekwondo e o desafio da inclusão no cenário brasileiro. **Revista Inclusão e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 85–103, 2023. (sem link).

SOUZA, A. L.; FERNANDES, T. B. Didática inclusiva e ensino do Poomsae adaptado: desafios e possibilidades. **Revista Brasileira de Educação Física Adaptada**, v. 10, n. 3, p. 88–104, 2023. (sem link).

SOUZA, E. V.; LIMA, T. H. Capacitação docente e políticas esportivas para o ParaTaekwondo. **Revista Brasileira de Esporte e Sociedade**, v. 10, n. 2, p. 101–118, 2023. (sem link).

SOUZA, E. V.; OLIVEIRA, R. C. Capacitação docente e inclusão esportiva: diagnóstico da formação de instrutores de ParaTaekwondo no Brasil. **Revista Esporte e Sociedade**, v. 10, n. 2, p. 102–119, 2023. (sem link).

SUÁREZ-MANZANO, Sara et al. Effects of Physical Activity on Cognition, Behavior, and Motor Skills in Youth with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review of Intervention Studies. *Behavioral Sciences*, v. 14, n. 4, p. 330, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/4/330>. Acesso em: 09 fev. 2026.

TAEKWONDO HISTORY. Disponível em: < <https://www.paralympic.org/taekwondo> > Acesso em: 06 fev. 2026.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS (UFPEL). Rede TEA Brasil — Projeto de investigação sobre qualidade de vida de pessoas com Transtorno do Espectro Autista. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/redeteabrasil/>. Acesso em: 09 fev. 2026.

UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas. **Relatório Técnico sobre Inclusão pelo ParaTaekwondo**. Campinas: UNICAMP, 2023. (sem link).

WORLD TAEKWONDO. **Inclusion through ParaTaekwondo Project Report 2024–2025**. Lausanne: WT Press, 2024. (sem link).

WORLD TAEKWONDO. **Para Poomsae Classification and Competition Guidelines 2023–2025**. Lausanne: WT Press, 2024. (sem link).

WORLD TAEKWONDO. **Para Taekwondo Education and Inclusion Manual 2024–2025**. Lausanne: WT Press, 2024. (sem link).

WORLD TAEKWONDO. **Para Taekwondo Global Development Report 2024–2025**. Lausanne: WT Press, 2024. (sem link).

WORLD TAEKWONDO UNITED NEWS. **World Taekwondo and Taekwondo Humanitarian Foundation awarded 'Combat Sport initiative of the year' at Peace and Sport Awards 2023**. Disponível em: < https://www.wtu.kr/2583?utm_source=chatgpt.com > Acesso em: 09 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Who director-general's remarks at the global fórum for inclusion**, Berlin, Germany – 18 June 2023. Disponível em: < <https://www.who.int/news-room/speeches/item/who-director-general-s-remarks-at-the-global-forum-for-inclusion--berlin--germany---18-june-2023> > Acesso em: 09 fev. 2026.

ZHANG, Q. et al. **Neuropsychological effects of martial arts practice in individuals with autism spectrum disorder**. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 18, 2023. (sem link).