

# **TAEKWONDO: UMA FERRAMENTA PARA A INCLUSÃO DE PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA**

*TAEKWONDO: A TOOL TO PROMOTE THE INCLUSION OF PEOPLE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER*

*TAEKWONDO: UNA HERRAMIENTA PARA LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA*

Roger Ferreira Guedes<sup>1</sup>

## **Resumo**

A busca por ferramentas para desenvolver práticas inclusivas bem-sucedidas cresce contínua e significativamente. O grande número de crianças, jovens e adultos portadores do Transtorno do Espectro Autista (TEA) aumenta a preocupação sobre a inserção social e o relacionamento com esses indivíduos. Diante disto, os ensinamentos do Taekwondo, arte marcial abordada como terapêutica neste artigo, desenvolvem-se a partir de princípios que poderão auxiliar o tratamento de pessoas com TEA. Segundo os resultados desta pesquisa bibliográfica, o Taekwondo tem potencial para promover avanços comportamentais satisfatórios em autistas.

**Palavras-chave:** inclusão; Taekwondo; autismo; luta; comportamento.

## **Abstract**

The search for tools to develop successful inclusive practices grows continuously and significantly. The large number of children, young people and adults with Autism Spectrum Disorder (ASD) raises concerns about social inclusion and relationships with these individuals. Therefore, the teachings of Taekwondo, a martial art addressed as therapy in this article, are developed from principles that may help the treatment of people with ASD. According to the results of this bibliographic research, Taekwondo has the potential to promote satisfactory behavioral advances in autistic individuals.

**Keywords:** inclusion; Taekwondo; autism; fight; behavior.

## **Resumen**

La búsqueda de herramientas para desarrollar prácticas inclusivas bien sucedidas crece de manera continua y significativa. El gran número de niños, jóvenes y adultos portadores del Trastorno del Espectro Autista (TEA) aumenta la preocupación sobre la inserción social y la relación con esos individuos. Por ello, las enseñanzas del Taekwondo, arte marcial abordada como terapéutica en este artículo, se desarrollan a partir de principios que podrán auxiliar el tratamiento de personas con TEA. Según los resultados de esta investigación bibliográfica, el Taekwondo tiene potencial para producir mejoras comportamentales satisfactorias en autistas.

**Palabras-clave:** inclusión; Taekwondo; autismo; lucha; comportamiento.

## **1 Introdução**

Quando o assunto é autismo, inúmeros mitos, medos e dúvidas surgem. O autismo, ou, como atualmente conhecido, Transtorno do Espectro Autista (TEA), gera um comportamento

---

<sup>1</sup> Graduado Bacharel em Educação Física (Centro Universitário Claretiano) e Pós-Graduando Educação Física Adaptada a Inclusão (Faveni). E-mail: roger\_fguedes@hotmail.com.

com o qual é preciso ferramentas para lidar e promover um bom convívio social, a fim de ajudar esses indivíduos a superarem suas limitações (TENÓRIO; PINHEIRO, 2019).

Diante desse desafio, este artigo propõe o uso de uma ferramenta que, além de promover o convívio social, contribuirá também com o autocontrole, a disciplina, entre outros princípios, de pessoas com TEA. Tal ferramenta é o Taekwondo — arte marcial originada na Coreia há 2 mil anos, porquanto as artes marciais estimulam o condicionamento físico e trabalham a questão comportamental do indivíduo.

O Taekwondo impactará positivamente a inclusão de pessoas com TEA, pois, além do condicionamento físico, influenciará diretamente o comportamento do autista em relação à socialização e busca de equilíbrio interior, e melhorará sua qualidade de vida. Ademais, a autossuperação poderá despertar habilidades específicas do indivíduo.

## **2 Objetivo**

Demonstrar como as artes marciais, especificamente o Taekwondo, podem melhorar a habilidade de socialização e estimular comportamentos positivos em pessoas portadoras de autismo. Em toda arte marcial precisa haver relação entre aluno, mestre, e colegas de turma. A doutrina do Taekwondo possibilita agregar valores que impactarão diretamente o comportamento social do indivíduo.

## **3 Metodologia**

A pesquisa recorreu às bases de dados Google Acadêmico e *WebArtigos*, a partir das palavras-chave “Taekwondo” e “autismo”. Entre os trabalhos encontrados, três foram selecionados para compor a amostra deste estudo, por sua relevância para o tema em questão.

As inúmeras regras, os preceitos e as lições do Taekwondo gradativamente “moldarão” o comportamento do praticante, de modo que transforme suas dificuldades em aprendizado e experiências de superação. Trata-se de trabalho contínuo, que em cada etapa resultará em melhoras significativas no comportamento de seus praticantes.

Ao praticar o Taekwondo, o aluno precisa seguir as lições da técnica de combate para evoluir em seu treinamento, em que adquire conhecimentos passados de geração em geração, visto que o Taekwondo não é apenas um estilo de luta, mas uma filosofia com ensinamentos de conduta para quem o pratica. Isto, certamente, influenciará as ações de uma pessoa com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

### 3.1 O que é o autismo?

Conforme Tenório e Pinheiro (2018), o autismo é um problema psiquiátrico que pode ser diagnosticado na infância. Tal distúrbio afeta o comportamento, a aprendizagem, e dificulta a adaptação ao mundo. Embora o autismo não atrapalhe o desenvolvimento físico do portador, interfere em sua socialização e afetividade, torna-o introvertido e isolado. Anteriormente, o distúrbio era dividido em cinco categorias, entre elas a Síndrome de Asperge. Posteriormente, um aprimoramento da classificação distinguiu graus de funcionalidade e dependência do paciente. Adotou-se, então, o termo Transtorno do Espectro do Autismo (TEA), com tratamentos diferentes para cada grau.

A funcionalidade de nível mediano faz o portador do autismo ter dificuldade em se relacionar e comunicar. Em funcionalidade baixa, os prejuízos são bem menores, permitem estudar, trabalhar e até constituir família. Em funcionalidade alta, o portador não interage, tem grande atraso mental e estereotípias motoras (movimentos repetitivos sem função específica). Este grau poderá exigir tratamento durante toda a vida.

Um profissional, sozinho, não consegue dar o diagnóstico definitivo de autismo. Para tanto, são necessários ao menos três profissionais em áreas diferentes, normalmente um psicólogo, um fonoaudiólogo e um terapeuta ocupacional que analisarão o caso de diferentes ângulos.

### 3.2 Como é o comportamento de uma pessoa com TEA?

Conforme Tomé (2007), uma das principais características de uma pessoa com TEA é a dificuldade para se relacionar. Geralmente, apresentam problemas para manter contato visual com outras pessoas, de comunicação e expressão, isolamento, déficit de atenção e irritabilidade com multidões e barulho. Entretanto, a pessoa com autismo também tem virtudes, como, por exemplo, grande capacidade de concentração. Nesse contexto, é possível citar uma categoria chamada Savant, em que o indivíduo manifesta déficits psicológicos, mas, com grande capacidade de memória e talentos específicos para determinadas coisas.

Em geral, não existe cura para o autismo. Alguns medicamentos são ministrados apenas em casos agressivos ou de depressão. Entretanto, o autista pode começar um processo de reabilitação com médicos, fonoaudiólogos, terapeutas, fisioterapeutas, entre outros, com intuito de desenvolver autonomia para atividades corriqueiras, como vestir-se, comer, estudar, etc.

### 3.3 Taekwondo

De acordo com Kim e Silva (2000), Taekwondo é uma arte marcial de origem coreana que surgiu há mais de 2 mil anos e combina práticas tradicionais de defesa pessoal, especialmente golpes com os pés. A palavra *Taekwondo* significa caminho dos pés e das mãos, razão pela qual mescla técnicas de socos e defesa. Após várias adaptações, tornou-se modalidade esportiva, em que os golpes visam marcação de pontos nas competições. Os atletas usam coletes e capacetes de proteção, prática um tanto abstraída da doutrinação marcial voltada à defesa pessoal. Mesmo com essa adaptação, os treinos da modalidade são fisicamente muito desgastantes, por se tratar de esporte de alto desempenho.

Sob a rígida doutrinação do Taekwondo, os participantes devem se portar com disciplina e respeito à arte e a seu mestre. Apesar de modalidade esportiva atualmente, os princípios marciais do Taekwondo são milenares e repassados de mestre para mestre. A finalidade da doutrina é moldar não apenas o atleta/lutador, mas também o homem e seus valores pessoais, como cortesia, integridade, perseverança, autodomínio e espírito indomável. Segundo Kim e Silva (2000), “O Taekwondo veio para o Brasil em 1970, através do Grão-Mestre Sang Min Cho, o responsável pela introdução da arte no país”.

### 3.4 Os princípios do Taekwondo

Como mencionado anteriormente, para Kim e Silva (2000), o Taekwondo tem cinco princípios que o tornam formador não só de lutadores e atletas, mas também de pessoas dignas e íntegras para agregar valores a uma sociedade. Os cinco princípios do Taekwondo são:

- **Cortesia (YE UIA)** – Trata-se de princípio não só do Taekwondo, mas da vida. Ser cortês é respeitar as pessoas, agir com humanidade e mostrar interesse pelo bem-estar dos outros. A cortesia pode vir de uma atitude preocupada com possíveis prejuízos de suas ações para terceiros. Tal comportamento deve fundamentar tanto a relação entre aluno e mestre quanto as demais relações do praticante, direta ou indiretamente. É um princípio valioso, mas, esquecido pelo egocentrismo do cidadão moderno.
- **Integridade (YOM CHIA)** – Integridade é agir segundo o que é socialmente correto, nunca prejudicando terceiros com suas ações. O aluno ou discípulo precisa se comportar com responsabilidade e senso de justiça, manter autocrítica constante e severa para analisar suas atitudes, avaliar sua conformidade com o grupo em que se

inserir. Apenas o autoconhecimento sem medo de apontar os próprios defeitos conseguirá superar-se e conhecer aos outros, e assim participar do convívio social com integridade. A integridade espelha-se diariamente na relação com aqueles que nos rodeiam. Saber viver em sociedade e saber agir corretamente em um grupo é uma qualidade que se desenvolve primariamente nas aulas de Taekwondo.

- **Perseverança (IN NAEO)** – O aluno deve a todo o momento ser capaz de dizer “vou conseguir” para superar suas limitações e dificuldades. Nunca deve desistir perante os obstáculos, encarando cada dificuldade como nova oportunidade de dar o melhor de si. Apenas assim conseguirá evoluir.
- **Autodomínio (GUK GIA)** – Capacidade de execução de uma técnica, intimamente ligada com o poder e o domínio sobre ela. O aluno de Taekwondo é treinado para reagir com elevados níveis de eficiência e eficácia, mas, deve ser capaz de controlar essa reação sempre que necessário. Além do aspecto físico, deverá também poder controlar suas emoções e seus sentimentos, atuando a todo o momento de forma modesta, humilde e sincera. Com os ensinamentos obtidos, desenvolve-se o controle das emoções e as atitudes corretas para cada momento.
- **Espírito Indomável (BAEKJUL BOOLGOOLO)** – O aluno deve desenvolver seu espírito como arma para perseguir seus objetivos. Uma pessoa com um espírito forte deve, em qualquer circunstância, manter a via escolhida sem hesitações e sem receios, lutando até ao fim pelos princípios que norteiam sua vida. Nada conseguirá vencer um aluno ou discípulo de Taekwondo com um espírito determinado a vencer. Entretanto, o praticante deverá fazer sempre escolhas corretas e não usar tal capacidade para prejudicar terceiros.

Figura 2: Kim e Silva (2000)



### 3.5 Quais os benefícios do Taekwondo?

Por se tratar de arte marcial, um dos benefícios é o desenvolvimento da defesa pessoal para resguardar sua integridade física ou de alguém a sua volta em situações de risco. Além disso, também se pode mencionar alívio do estresse, e, claro, o fato de beneficiar à saúde e à qualidade de vida. Quem pratica o Taekwondo desenvolve domínio de seu corpo, aumenta sua elasticidade e seu condicionamento físico, bem como sua capacidade cardiorrespiratória e bem-estar.

Quanto ao aspecto psicológico, o Taekwondo eleva a autoestima, a autoconfiança e a capacidade de relacionamento interpessoal. Ademais, sua filosofia estimula a perseverança, de modo que os alunos se superem e vençam os desafios do dia a dia. Para Colombo (2009, [n.p.]) “os seus benefícios como esporte e filosofia de vida, podem oferecer uma qualidade de vida digna, através da melhor formação corporal e espiritual.”.

Após as pesquisas que resultaram neste artigo, entende-se que pessoas portadoras de Transtorno do Espectro Autista (TEA) sofrem muito com a questão comportamental, a dificuldade de adaptação em sociedade e de relacionamento. Estudos mostram que a prática esportiva e a atividade física podem auxiliar a integração social desses indivíduos.

O Taekwondo, não possui explicitamente uma única religião que o caracterize e o modo de viver dessa modalidade coreana emana dos movimentos da própria prática de luta. Considera, assim, a prática como seu principal meio para ensinar ao ser

humano como agir diante das adversidades da vida, possibilitando essa transferência constante do espaço do *dojo* para a vida cotidiana (NAKAMURA, 2009).

É possível afirmar que a prática do Taekwondo por pessoas com TEA terá resultados satisfatórios, pois, através dos ensinamentos e da doutrinação constante desses indivíduos o Taekwondo desenvolverá gradativamente o aspecto comportamental e o autodomínio, de maneira que o aluno consiga se adaptar melhor ao cotidiano. Tais ensinamentos devem ser transmitidos de maneira diferenciada para o autista; caso necessário, o uso do lúdico deve ser considerado. Isto posto, deve-se atentar ao grau de TEA segundo a classificação atual, ou seja, o ensinamento do Taekwondo para portadores de TEA deve ser personalizado.

O brincar e o jogar são atos indispensáveis à saúde física, emocional e intelectual e sempre estiveram presentes em qualquer povo desde os mais remotos tempos. Através deles, o indivíduo desenvolve a linguagem, o pensamento, a socialização, a iniciativa e a autoestima, preparando-se para ser um cidadão capaz de enfrentar desafios e participar na construção de um mundo melhor. O jogo, nas suas diversas formas, auxilia no processo ensino-aprendizagem, tanto no desenvolvimento psicomotor, isto é, no desenvolvimento da motricidade fina e ampla, bem como no desenvolvimento de habilidades do pensamento, como a imaginação, a interpretação, a tomada de decisão, a criatividade, o levantamento de hipóteses, a obtenção e organização de dados e a aplicação dos fatos e dos princípios a novas situações que, por sua vez, acontecem quando jogamos, quando obedecemos a regras, quando vivenciamos conflitos numa competição, etc. (CAMPOS, 2005, n.p.)

#### **4 Considerações finais**

O autismo não tem cura e é basicamente um transtorno comportamental em que o indivíduo não consegue “se enxergar” em uma determinada sociedade. Através de estudos e pesquisas, constata-se que o ensinamento do Taekwondo para pessoas portadoras do Transtorno do Espectro do Autismo ajudará a desenvolver o aspecto comportamental, o autocontrole, a perseverança e a capacidade de socialização, para inserção do portador em sociedade através dos princípios de cortesia e integridade.

#### **Referências**

CAMPOS, M. C. R. M. A importância do jogo no processo de aprendizagem. **Psicopedagogia online**, [S.l.], 2005. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/entrevistas/entrevista.asp?entrID=39>. Acesso em: 19 mar. 2010.

COLOMBO, F. A origem do Taekwondo. **WebArtigos**, [S.l.], 10 ago. 2009. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/a-origem-do-taekwondo/22740/>. Acesso em: 21 jan. 2022.

KIM, Yeo Jin; SILVA, Edson. **Tae Kwon Do**. Arte Marcial Coreana. São Paulo: Roadie Crew, 2000.

NAKAMURA, Aline Medeiros. **Taekwondo, sentidos e significados**: proposta de resgate da arte marcial no aspecto educacional. 2009. Trabalho de Conclusão Curso (Licenciatura em Educação Física) — Unicamp, Campinas, 2009.

ROCHA, J. M. **Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas**: Um Estudo com Praticantes de Taekwondo. Porto Alegre: UFRGS, 2009.

SOARES, I. S.; OLIVEIRA, E. Taekwondo adaptado como pratica pedagógica. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 8, n. 31, p. 299-301, jan./dez. 2016. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/514>. Acesso em: 21 jan. 2022.

TENÓRIO, G.; PINHEIRO, C. O que é o Autismo, das causas aos sinais e tratamento. **Veja Saúde**, [S.l.], 2 abr. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/o-que-e-autismo-das-causas-aos-sinais-e-o-tratamento/>. Acesso em: 15 mar. 2019.

TOMÉ, Maycon Cleber. Educação física como auxiliar no desenvolvimento cognitivo e corporal de autistas. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 8, n. 11, p. 231-248, 2007. Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=158>. Acesso em: 21 jan. 2022.