

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JULIANA MORAES ROCHA

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM PRATICANTES
DE TAEKWONDO

Porto Alegre, 2009

JULIANA MORAES ROCHA

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO COM PRATICANTES
DE TAEKWONDO

Trabalho apresentado como pré-requisito parcial para conclusão do Curso de Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob orientação do Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti.

Porto Alegre, 2009

*Em homenagem ao mestre Rogério Silva da Silva,
exemplo de perseverança, humildade e força,
que fomentou a docência latente em mim
e me ensinou a viver o caminho das artes marciais.*

Agradecimentos

Aos meus pais e minha irmã, que sempre foram meu porto seguro e o pilar de todas as minhas realizações.

Ao professor Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti pelo incentivo à pesquisa e especialmente ao meu trabalho.

Ao professor Ms. Ricardo Saldanha pela força e grande auxílio na realização deste estudo.

Aos meus queridos amigos, que sempre deram apoio à minha formação, compreenderam minha ausência em diversos momentos e instigaram a busca pelo conhecimento.

Aos alunos, instrutores, professores, mestres e grão-mestres que contribuíram para a efetivação da minha pesquisa.

Aos meus alunos do Instituto Rio Branco, com quem tive as primeiras experiências docentes no ensino do Taekwondo.

A todos aqueles que fizeram parte desta caminhada em algum momento, de alguma forma.

RESUMO

O conhecimento acerca da motivação possui especial importância no âmbito da Educação Física, tendo em vista que permite tanto ao professor quanto aos alunos identificar fatores que influenciam o seu estado motivacional, sendo possível adaptar planos de aula, metodologias e metas de acordo com o perfil específico do aluno, do professor e do grupo. O Taekwondo, por sua vez, vem sendo bastante divulgado nos últimos anos, principalmente após ter se tornado oficialmente uma modalidade olímpica, sendo praticado no mundo inteiro por pessoas de todas as idades. Logo, o objetivo desta pesquisa foi conhecer os fatores que mais motivam os praticantes de Taekwondo dentro das seis dimensões motivacionais: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Prazer e Estética. Com este intuito, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas – IMPRAFE-54 – de Balbinotti e Barbosa (2008), numa amostra composta por 50 praticantes de Taekwondo em diferentes academias e clubes de Porto Alegre, na faixa etária de 12 a 51 anos, de ambos os sexos. Constatou-se que o que mais motiva os praticantes de Taekwondo à prática da modalidade são as dimensões *Saúde e Prazer (1º)*, seguida por *Estética e Sociabilidade (2º)* e *Estética, Competitividade e Controle de Estresse (3º)*. Foram obtidos valores muito próximos uns dos outros, indicando indissociabilidade estatística ($p > 0,05$), entre as dimensões: *Saúde e Prazer*, *Estética e Sociabilidade*, e *Estética, Competitividade e Controle de Estresse*. Portanto, os resultados indicam que os praticantes de Taekwondo pesquisados em Porto Alegre praticam o esporte por motivos intrínsecos, com destaque para o desenvolvimento e manutenção da *Saúde* e para a obtenção de momentos de *Prazer* inerentes à própria atividade. Seria interessante a realização de novos estudos com amostras maiores e diferenciação dos praticantes nas categorias faixa etária, sexo e tempo de prática, possibilitando assim a produção de conhecimentos mais específicos sobre o Taekwondo.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Prática Regular de Atividade Física; Taekwondo.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01:	Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra	33
Tabela 02:	Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas	34

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1:	Distribuição das dimensões motivacionais	33
-------------------	------------------------------------------------	-----------

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Teoria da Autodeterminação.....	10
2.2 Taekwondo.....	21
3 METODOLOGIA	30
3.1 Amostra.....	30
3.2 Instrumento de coleta de dados.....	30
3.3 Procedimentos.....	30
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	32
4.1 Estatísticas descritivas gerais.....	32
4.2 Comparações das médias.....	34
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	35
6 CONCLUSÃO	40
REFERÊNCIAS	41
ANEXO A – IMPRAFE-54	43
ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	44

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é compreendida na atualidade como primordial para a manutenção de uma vida e de um corpo saudável para a maioria das pessoas. Sabe-se também que o estilo motivacional do professor possui forte influência na motivação de seus aprendizes (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004), bem como todas as demais interações com o meio possuem papel central na motivação dos indivíduos (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009). Sendo assim, o conhecimento acerca da motivação possui especial importância no âmbito da Educação Física, tendo em vista que permite tanto ao professor quanto aos alunos identificar fatores que influenciam o seu estado motivacional, sendo possível adaptar planos de aula, metodologias e metas de acordo com o perfil específico do aluno, do professor e do grupo. Não obstante, informações sobre os fatores de ingresso e de continuidade de uma prática esportiva podem auxiliar não somente na adaptação das aulas aos interesses dos alunos com o intuito de mantê-los na atividade, mas também pode-se pensar em maneiras de atrair um público-alvo para a modalidade.

A motivação é um ponto fundamental para todos os aspectos da vida, e mais ainda quando se refere à prática regular de atividades físicas e outros hábitos que busquem a promoção da saúde, já que se refere à energia impulsionadora para a realização dos mais diversos comportamentos. Para Balbinotti, Balbinotti e Barbosa (2009), a motivação é um construto que se expressa através dos comportamentos de persistência, perseverança e força de vontade, tendo como meta atingir objetivos a médio e longo prazo. Os autores afirmam que a literatura apresenta a motivação sob vários formatos em diferentes perspectivas teóricas, como a Teoria da Autodeterminação (TAD), que compreende o conceito como a principal chave para o bom funcionamento psicológico do indivíduo e do seu bem-estar, ou como afirmam Vallerand e Thill (1993 apud op cit)¹, para quem a motivação é “um construto psicossocial hipotético utilizado para descrever as forças internas e/ou externas que produzem estopins, direções, intensidades e persistências em um comportamento” (p.18). Também para Nuttin (1985 apud BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009)² há uma outra concepção de motivação, compreendida pelo autor como uma tendência cuja intensidade ocorre em função da natureza do objeto ao qual se direciona e da relação deste objeto com o sujeito; afirma ainda que os indivíduos escolhem objetivos e formulam projetos de ação para alcançá-los graças às necessidades que possuem, sendo estas entendidas como estados motivacionais que colocam a atividade cognitiva em funcionamento.

¹ VALLERAND, R.J.; THILL, E.E. *Introduction à la Psychologie de la Motivation*. Laval (Québec): Éditions Études Vivantes, 1993.

² NUTTIN, J. *Théorie de La motivation humaine*. Paris: Presses Universitaires de France, 1985.

O Taekwondo vem sendo bastante divulgado nos últimos anos, principalmente após ter se tornado oficialmente uma modalidade olímpica, sendo praticado no mundo inteiro por pessoas de todas as idades. O esporte é praticado em todo o mundo por pessoas a partir dos cinco anos de idade e se mostra eficaz no desenvolvimento físico, mental, moral e social de seus praticantes. Deste modo, o Taekwondo é uma excelente ferramenta educativa, e talvez isto por si só justifique o seu amplo crescimento e aderência em diversos países. Como outras artes marciais orientais, se apresenta enquanto atividade física, defesa pessoal e filosofia, desenvolvendo muitas capacidades e habilidades além do exercício físico. A modalidade se configura formadora de cidadania através do cultivo de valores como disciplina, respeito, perseverança, integridade, cortesia e autocontrole – instâncias fundamentais para o desenvolvimento do bom convívio social e do crescimento pessoal. Para Balbinotti, Balbinotti e Barbosa (2009), a motivação está fortemente ligada à representação de si mesmo, de modo que instigar uma boa auto-representação do indivíduo tem como reflexos a elaboração de autoconceitos e auto-estima adequados à motivação para a prática da atividade física. Assim, a prática de Taekwondo possibilita o desenvolvimento físico e mental dos indivíduos, devendo também nesta modalidade os professores aprofundarem-se na temática da motivação em vistas à potencialização dos benefícios que a mesma pode proporcionar.

A partir destas idéias o trabalho aqui exposto apresenta inicialmente a revisão de literatura sobre a motivação – mais pontualmente a Teoria da Autodeterminação –, enfocando os aspectos da motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação, e ainda as seis dimensões motivacionais averiguadas através do IMPRAFE-54, descrevendo com maiores detalhes o Controle de Estresse, Sociabilidade, Prazer, Estética, Competitividade e Saúde; em seguida, a revisão sobre a arte marcial coreana, o Taekwondo, explicando a sua história e as suas principais características. No capítulo Metodologia são especificados a amostra, instrumento de coleta de dados e procedimentos, seguido da exposição dos resultados através da descrição das estatísticas gerais obtidas e das comparações das médias entre as dimensões motivacionais estudadas. Posteriormente, são apresentadas a discussão dos resultados estatísticos e as conclusões, além das referências utilizadas para fundamentar este estudo. Nos anexos podem ser observados o IMPRAFE-54 (Anexo A), bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Teoria da Autodeterminação

Existem diversas teorias acerca da motivação e suas diferentes perspectivas (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009), e os aspectos motivacionais têm sido considerados como uma das principais variáveis influenciadoras da prática esportiva nos níveis de aprendizado, lazer, treinamento e desempenho (BALBINOTTI; BARBOSA; JUCHEM, 2009). A teoria utilizada neste trabalho é a Teoria da Autodeterminação (TAD), formulada principalmente pelos psicólogos norte-americanos Deci e Ryan a partir dos anos 1970, a qual foi proposta com o intuito de compreender a motivação intrínseca e seus componentes, a motivação extrínseca e os fatores relacionados à promoção da motivação (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Segundo estas mesmas autoras, Deci e Ryan constataram na década de 70 que a psicologia empírica sofria forte influência das abordagens comportamentais, e instigados pelas idéias de White (1975) de que as pessoas se envolveriam em atividades pela busca de eficácia ou de competência, e a proposta de deCharms (1984) acerca da tendência natural humana a ser agente causal de suas próprias ações, eles e outros autores passaram a pesquisar mais sobre a motivação intrínseca.

O marco inicial ocorreu em 1975, quando Deci organizou as concepções teóricas da nova abordagem no livro intitulado *Intrinsic Motivation*, onde afirmou que os sentimentos de competência e de autodeterminação seriam necessários para que o indivíduo estivesse intrinsecamente motivado (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Para tanto, o autor discordou das postulações de Skinner a respeito da ligação funcional entre comportamento e reforçamento, afirmando que no caso da motivação intrínseca os comportamentos ocorrem independentemente das suas conseqüências, pois a realização da atividade seria a recompensa em si (op cit). Ainda, foi neste trabalho que o autor propôs o conceito de necessidades psicológicas inatas, as quais seriam determinantes do comportamento intrinsecamente motivado, ao contrário do que afirmavam teorias anteriores de que os comportamentos seriam determinados sempre por necessidades fisiológicas (op cit).

Muitas pesquisas foram então desenvolvidas a partir daí, segundo Deci e Ryan (2000), também citados por Guimarães e Boruchovitch (2004), e os resultados indicaram que as recompensas materiais não somente não auxiliavam no desenvolvimento da motivação intrínseca como prejudicariam a mesma, reduzindo o nível de envolvimento dos indivíduos na atividade, tendo em vista que os mesmos deixavam de perceber-se internamente guiados para se sentirem externamente orientados, conforme o conceito de deCharms (1984) sobre a mudança na percepção do *locus* de causalidade (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

A partir dos estudos de Deci, Ryan e colaboradores, a Teoria da Autodeterminação tomou forma tendo como base a concepção do ser humano como sendo um organismo ativo e tendendo ao crescimento e à integração do *self* e com as estruturas sociais (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004), e compreendendo a motivação como fundamental para o bom funcionamento psicológico do indivíduo e do seu bem-estar geral (BALBINOTTI; BALBINOTTI; BARBOSA, 2009). Deste modo, entende-se que o indivíduo está sempre em busca de experiências com atividades que lhe permitam desenvolver e exercitar habilidades e capacidades, estabelecer vínculos sociais e obter um sentido integrado do *self* através das experiências interpessoais e intrapsíquicas (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Dentro deste contexto, são consideradas autodeterminadas as ações voluntárias e por escolha pessoal, sendo a regulação do comportamento uma iniciativa individual, ao passo que ações controladas são aquelas resultantes de pressão interpessoal ou intrapsíquica, podendo ser a regulação do comportamento consentida ou não pelo indivíduo (op cit). Ainda, a TAD compreende que a energia e o direcionamento do comportamento motivado são provenientes das necessidades psicológicas básicas e inatas de competência, autonomia e vínculo, as quais, uma vez satisfeitas, geram sensação de bem estar e permitem uma relação adequada do indivíduo com o meio (op cit). São estas três necessidades, subjacentes à motivação intrínseca, os pontos-chave para o desenvolvimento e manutenção de diferentes níveis de motivação humana. A satisfação das três, portanto, é fundamental para a existência de saúde psicológica, de motivação intrínseca e de formas autodeterminadas de motivação extrínseca (op cit).

A necessidade de autonomia está relacionada à faculdade de governar a si mesmo com liberdade moral ou intelectual, agindo sem o controle externo (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Dentro da TAD, se refere mais especificamente ao desejo ou vontade da pessoa em organizar as experiências e o seu comportamento e integrá-los ao sentido de *self* (op cit). De acordo com Guimarães e Boruchovitch (2004), a idéia da necessidade psicológica básica de autonomia, também chamada de autodeterminada, teve como inspiração o trabalho de deCharms (1984)³, que já havia estendido o conceito de causalção pessoal introduzido por Heider (1958⁴, apud DECI & COLS, 1985). De acordo com a perspectiva, existe uma propensão natural da pessoa a realizar uma atividade por acreditar que a faz por desejo e vontade própria, e não devido a obrigação por demandas externas (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Conforme as autoras, o sujeito que possui esses sentimentos de causalção pessoal e que atribui às suas ações as mudanças produzidas no contexto em que está inserido pode apresentar comportamentos intrinsecamente motivados, demonstrando interesse em

³ DeCHARMS, R. *Motivation enhancement in educational settings*. In: C. Ames & R. Ames (orgs). *Research on motivation in education, student motivation* (p.275-310). New York: Academic Express, 1984.

⁴ Heider, F. *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons, 1958.

estabelecer e atingir metas pessoais, em refletir sobre suas facilidades e dificuldades dentro da atividade e em planejar maneiras de obter êxito, fazendo ainda avaliações adequadas de seu progresso (op cit).

Por outro lado, se o indivíduo possui *locus* de causalidade externa, ou seja, percebe suas ações como determinadas por agentes ou objetos externos, pode vir a apresentar sentimentos negativos de ser externamente orientado (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Decorre disso a compreensão pelo sujeito de que as causas de seus comportamentos residem em fatores externos a ele, como o comportamento ou pressão de outras pessoas em seu meio, além desenvolver sentimentos de fraqueza e ineficácia que podem culminar na evitação de situações de desempenho e no pouco desenvolvimento das habilidades da atividade devido à atenção ser desviada da tarefa e prejudicar a motivação intrínseca (op cit). Guimarães e Boruchovitch (2004) salientam que se trata aqui da percepção de autodeterminação da pessoa, da sua contribuição em relação às forças que influenciam suas ações, tendo em vista que não é possível efetivamente na vida real agir de forma totalmente independente das influências externas.

A necessidade psicológica de competência, por sua vez, foi relacionada à determinação do comportamento intrinsecamente motivado a partir dos estudos de White em 1975, que definiu o termo como a capacidade do indivíduo de interagir de modo satisfatório com o meio em que está inserido, sendo as capacidades exigidas para a eficácia dessas interações frutos de aprendizagem e desenvolvimento (op cit). Esta necessidade, para Guimarães e Boruchovitch (2004), foi considerada intrínseca, pois a gratificação proporcionada ao indivíduo estaria relacionada à própria interação, além de que, para White (1975 apud op cit)⁵, a experiência de dominar uma tarefa tida como desafiadora e perceber o aumento de competência na sua realização trariam emoções positivas, denominadas pelo autor "sentimentos de eficácia". Guimarães e Boruchovitch (2004) mencionam que a ocorrência da motivação intrínseca pode ser aumentada através do fornecimento de *feedback* em situações de desafio em nível ótimo, por exemplo, pois estes eventos sócio-contextuais fortalecem a percepção de competência da pessoa no decorrer da ação. Salientam, contudo, que a competência por si só não é suficiente para promover o aumento do comportamento intrinsecamente motivado, sendo fundamental que a ela esteja aliado o sentimento de autonomia; em outras palavras, a pessoa necessita sentir-se responsável pelo desempenho competente.

De acordo com Guimarães e Boruchovitch (2004), as pesquisas apontam também a necessidade psicológica de pertencer a um grupo ou contexto, ou mesmo de estabelecer vínculos, como determinante da motivação intrínseca, apesar de possuir papel secundário quando comparada às

⁵ WHITE, W.R. *Motivation reconsidered: The concept of competence*. In: P.H. Mussem, J.J. Conger & J. Kagan (orgs). *Basic and contemporary issues in development psychology* (p.266-230). New York: Harper & Row, 1975.

outras duas necessidades citadas. Conforme as autoras, o papel pouco central do sentimento de pertença decorre do fato de que boa parte das atividades intrinsecamente motivadas acontece de maneira isolada, sendo então compreendida como potencializadora da tendência ao crescimento saudável. A necessidade de pertencer, portanto, seria a tendência a estabelecer vínculos emocionais ou a estar emocionalmente envolvido com pessoas significativas (op cit). Sua importância provém do conhecimento de que a frustração, pelo menos parcial, da necessidade de pertencer pode ter como conseqüência o desequilíbrio emocional, afetando o bem-estar global da pessoa (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). De acordo com pesquisas no contexto escolar, conforme afirma Osterman (2000⁶ apud op cit), alunos com sentimento de segurança em relação aos pais e professores possuem maior grau de autonomia e conseguem lidar de maneira mais positiva com os fracassos acadêmicos, apresentam maior envolvimento com o processo de aprendizagem e possuem um bom autoconceito.

Portanto, as três necessidades psicológicas básicas – Competência, Autonomia e Vínculo – são consideradas integradas e interdependentes, de modo que a satisfação de cada uma fortalece as demais necessidades (Deci & Ryan, 2000). Pode-se traçar um paralelo destas com a teoria da hierarquia das necessidades básicas de Maslow, mencionadas por Davidoff (2001), em especial à necessidade de amor, referente aos sentimentos de filiação, aceitação e pertença que seriam fundamentais ao ser humano enquanto ser social. Ainda, as necessidades podem ser compreendidas como estados de falta ou carência que movem os comportamentos rumo a um objetivo, e a falha neste processo pode trazer prejuízos psicossociais ou até mesmo físicos (DAVIDORFF, 2001).

Segundo Gazzaniga e Heatherton (2005), existem duas categorias gerais de motivação: extrínseca e intrínseca. No primeiro caso, de acordo com eles, existe ênfase nos objetivos externos para os quais a atividade é dirigida, por exemplo a redução de um impulso ou a recompensa pelo comportamento; a motivação intrínseca, por sua vez, tem como ponto de gratificação o valor ou o prazer associado à atividade, não havendo nenhum propósito ou objetivo biológico aparente e sendo este comportamento realizado com fim em si mesmo. Em contrapartida ao que tradicionalmente afirmava a psicologia comportamental e a teoria da aprendizagem de que os comportamentos reforçados têm a sua frequência aumentada, alguns estudos já demonstraram que oferecer recompensas (incentivos extrínsecos) pode enfraquecer a motivação intrínseca e diminuir a probabilidade de repetição do comportamento recompensado (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005). Isso decorre do fato de que a recompensa extrínseca geralmente possui caráter controlador (op cit) e afeta negativamente os incentivos intrínsecos do indivíduo, a menos que possua caráter de feedback e mostre que o comportamento realizado foi bom o suficiente para ser recompensado (DAVIDORFF,

⁶ OSTERMAN, K.F. *Student's need for belonging in the school community*. Review of education research, 70(3), 323-367, 2000.

2001) e informe quanto controle pessoal o indivíduo possui sobre a sua aprendizagem (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005). Ainda, pode-se descrever o estado de Amotivação, caracterizado pela ausência de estados autodeterminados de motivação, podendo culminar no desinteresse e abandono da atividade (SALDANHA, 2008; DECI; RYAN, 2000).

Sobre a Motivação Intrínseca, Deci e Ryan (2000), também citados por Penna (2009), afirmam que o indivíduo intrinsecamente motivado é impulsionado a agir apenas pela satisfação ou desafio proporcionado pela atividade, e não por pressões, estímulos ou recompensas externas, possuindo caráter unicamente autodeterminável. No caso da aprendizagem, Guimarães e Boruchovitch (2004) enfatizam que as ações do professor possuem grande influência sobre a motivação intrínseca dos alunos, pois é através do *feedback* fornecido pelo docente que o aprendiz desenvolve a percepção de sua competência e de seu desempenho. Conforme esta perspectiva, a motivação intrínseca ou as formas autodeterminadas de motivação extrínseca podem ser aumentadas por interferência do ambiente em que a pessoa está inserida; de acordo com Gonçalves (2008), quando os fatores extrínsecos são percebidos como informativos a respeito da competência percebida e do *feedback* positivo, servem como promotores da motivação intrínseca. Fontana (2009), citando Deci e Ryan (2000), coloca a motivação intrínseca como um fenômeno importante a ser observado pelos educadores, já que é uma fonte de aprendizagem e realização; ainda, é através dela que se estimula a criatividade e a integração do aluno, bem como o seu comprometimento com a atividade. Especificamente no âmbito da Educação Física, Fernandes e Raposo (2005 apud FONTANA, 2009)⁷ afirmam a validade da Teoria da Autodeterminação e sugerem que os professores aumentem os níveis de motivação intrínseca dos alunos auxiliando-os a integrar os valores culturais da prática esportiva à vida pessoal.

Fontana (2009) afirma que são as necessidades psicológicas básicas e inatas (competência, autonomia e relacionamento) que movem o indivíduo em direção à realização da atividade intrinsecamente motivada. A autora cita diversos estudos que confirmam a idéia de que a motivação intrínseca está ligada à boa qualidade da aprendizagem, do desempenho, do crescimento e do bem-estar, e que, segundo Tafarodi, Milne e Smith (1999)⁸, o reforçamento da motivação intrínseca possibilita o aumento da confiança das pessoas em seu desempenho. Para Fontana (2009), o indivíduo persiste na atividade quando ele possui satisfação intrínseca, e diversos estudos já demonstraram que os fatores ambientais que estimulam as necessidades psicológicas básicas permitem o processo de interiorização do indivíduo e conduzem-no a resultados mais positivos.

⁷ FERNANDES, H. M.; VASCONSELOS-RAPOSO, J.. *Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo*. Estudos de Psicologia. v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

⁸ TAFARODI, R. W.; MILNE, A. B.; SMITH, A. J. *The confidence of choice: Evidence for an augmentation effect on self-perceived performance*. Personality and Social Psychology Bulletin, v. 25, p.1405-1416. 1999.

Existe uma peculiaridade no que diz respeito à motivação intrínseca e a competição: são identificáveis o componente informacional, ligado à idéia de que a situação competitiva pode oferecer bons desafios, feedback de competência e sentimentos de eficácia – ou seja, reforça a motivação intrínseca -, e também o componente de controle, o qual exerce pressão sobre o indivíduo para obter desempenhos, resultados ou premiações, diminuindo a o comportamento intrinsecamente motivado (DECI; RYAN, 1985a⁹; RYAN, 1984¹⁰ apud FONTANA, 2009). Estudos mencionados por Fontana (2009) indicam que o indivíduo pressionado a vencer, tendo como foco a competição, comumente perde a motivação intrínseca quando obtêm resultados ruins, ao contrário dos indivíduos voltados à tarefa, que competem sem pressão e mantêm a motivação intrínseca mesmo perdendo nas competições, ainda que isso diminua em algum nível a sua motivação. Sob este ponto de vista, é possível pensar em situações de manutenção do comportamento intrinsecamente motivado nos alunos que não alcançam o auge dentro do contexto competitivo (FONTANA, 2009).

Em outro estudo citado pela mesma autora, fica evidente que em alguns casos a motivação intrínseca se encontra vinculada ao gosto pela atividade, à pretensão de dedicar-se ao máximo e ao período de treinamento após competições bem-sucedidas, momento este no qual os atletas treinam com maior vontade em função da felicidade pelos bons resultados ou para evitar novas derrotas e desempenhos ruins – ou seja, os indivíduos mantêm-se motivados independentemente dos resultados e estabelecem novas metas com o intuito de melhorar sempre mais seus desempenhos. Ainda, de acordo com Ryan, Huta e Deci (2008 apud FONTANA, 2009)¹¹, o indivíduo intrinsecamente motivado busca em suas atitudes maneiras de beneficiar a si próprio e a coletividade, tendo em vista suas necessidades psicológicas básicas já supridas de modo satisfatório. É a oferta desta satisfação que, segundo Kasser et al (1995¹² apud FONTANA, 2009) propicia às crianças um estilo de vida voltado à eudonia (bem-estar como felicidade), tendo como conseqüências a propensão aos sentimentos de segurança, boa auto-estima e presença de motivação intrínseca. Em suma, conforme Balbinotti, Balbinotti e Juchem (2009), os comportamentos intrinsecamente motivados estão associados à disposição em relação à tarefa, o bem-estar psicológico, o interesse e/ou alegria quanto à atividade. Para estes autores, ainda, a motivação intrínseca pode compreender três objetivos distintos: a pessoa pode estar motivada para *saber*, quando explora uma atividade com o intuito de aprender algo; para

⁹ DECI, E. L., RYAN, R. M. *The general causality orientations scale: Self-determination in personality*. Journal of Research in Personality, v.19, p. 109-134, 1985a. disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/std>> Acesso em: set. 2008.

¹⁰ RYAN, R. M. *Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory*. Journal of Personality and Social Psychology, v. 43, p.450-461, 1982. disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/sdt>> Acesso em: set.; 2008.

¹¹ RYAN, R. M., HUTA; V. DECI, E. L. *Living well: a self-determination theory perspective on eudonia*. Journal of Happiness Studies v. 9, 139-170, 2008. disponível em <<http://www.psych.rochester.edu/sdt>> Acesso em: dez. 2008.

¹² KASSER, T. et al. J. *The relations of maternal and social environments to late adolescent's materialistic and prosocial values*. Developmental Psychology, v. 31, p. 907-914, 1995.

realizar, quando o faz pelo próprio prazer de realizar a tarefa; e/ou para *experenciar*, quando o indivíduo executa a atividade para vivenciar situações estimulantes inerentes à tarefa. Portanto, “estar intrinsecamente motivado significa que o objetivo desejado e a sua satisfação têm origem no interior do próprio sujeito, isto é, em sua personalidade” (BALBINOTTI; BALBINOTTI; JUCHEM, 2009).

A motivação extrínseca, por sua vez, se refere ao ingresso do indivíduo numa atividade em função da expectativa de resultados favoráveis ou por outras contingências que não são necessariamente inerentes a essa atividade (RYAN; DECI, 2000b¹³ apud op cit). Os graus de autonomia do sujeito e a sua capacidade de processamento da informação recebida podem variar, sendo definidas três categorias da motivação extrínseca: a regulação externa, forma menos autodeterminada da motivação extrínseca, diz respeito à realização de uma atividade para receber premiações materiais ou para evitar conseqüências indesejáveis provindas do meio em que o sujeito está inserido; a regulação interiorizada, um pouco mais autodeterminada que a categoria anterior, definida pela execução da tarefa em função de pressões externas que foram internalizadas ou somente por pressões externas veladas por parte de pessoas próximas e significativas – em outras palavras, o indivíduo realiza a atividade para evitar sentimentos de culpa e rejeição; e a regulação identificada, referente à prática da atividade em prol de valores reconhecidos pela pessoa como importantes, mesmo que não seja uma real escolha sua ou não lhe seja agradável e interessante (BALBINOTTI; BALBINOTTI; JUCHEM, 2009). Pode-se categorizar, ainda, a regulação integrada, a qual diz respeito à forma mais autodeterminada da motivação extrínseca e é compreendida como a organização significativa e hierarquização de diversas identificações similares, culminando em concepções que foram avaliadas e comparadas com os demais valores e necessidades do indivíduo e que passam a fazer parte do seu *self* (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000¹⁴ apud PERGHER, 2008). Para Pergher (2008), os alunos extrinsecamente motivados ou instrumentalmente motivados participam das atividades propostas, mas não se envolvem tanto na própria aprendizagem quanto os intrinsecamente motivados.

A Teoria da Autodeterminação apresenta ainda o entendimento de que a amotivação também afeta os comportamentos, já que o indivíduo não se encontra suficientemente apto ou disposto para reconhecer o valor ou encontrar bons motivos para agir na direção da realização de determinada atividade (BALBINOTTI; BALBINOTTI; JUCHEM, 2009). Os comportamentos amotivados acontecem devido a forças externas e além do controle intencional do indivíduo, sendo também regulados pelas

¹³ RYAN, R.M.; DECI, E.L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being*. In: American Psychologist, Washington, DC, v.55, n.1, p.68-78, jan. 2000b. Disponível em: http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Acesso em: 16 out 2008.

¹⁴ RYAN, R.M.; DECI, E.L.. *The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept*. Psychological Inquiry, Vol. 11, n. 4, 319-338, 2000.

mesmas, havendo ausência de intenção e de pensamentos pró-ativos, significando a perda ou carência da motivação intrínseca e extrínseca (DECI; RYAN, 2000). A falta de intencionalidade para realizar a atividade, de acordo com Pergher (2008), faz com que esta se torne desorganizada e gere sentimentos de frustração, insegurança, depressão e medo nas situações em que o indivíduo deve realizá-la, podendo culminar no seu abandono. Conforme Juchem (2006¹⁵ apud PENNA, 2009), os comportamentos sob influência da amotivação são considerados os menos autodeterminados por não apresentarem razão para acontecerem, nem expectativas de obtenção de premiação ou de que a situação possa se modificar com o decorrer do tempo. O mesmo autor afirma que a melhor maneira de manter a frequência de alunos com comportamento amotivado é oferecendo a eles alguma motivação externa que possibilite um maior envolvimento na atividade e, assim, provocando modificações nos graus de motivação.

No âmbito da motivação podem ser salientadas diferentes dimensões, as quais especificam as razões que mais impulsionam as pessoas a ingressar e permanecer a prática regular de atividade física. São elas: controle de estresse, saúde, estética, prazer, competitividade e sociabilidade.

O controle de estresse diz respeito à prática de atividade física com a ideia de reduzir os níveis de estresse gerado na vida diária. Todo esforço físico ou mental provoca tensão e necessidade de adaptação em maior ou menor intensidade, sendo considerável energia despendida nesse processo. As atividades físicas, apesar de inicialmente causarem estresse no organismo, geram também uma rápida adaptação e, em seguida, alterações fisiológicas e psicológicas que trazem o bem-estar – produção de endorfinas e catarse emocional, por exemplo. Nesse sentido, a prática regular de exercícios pode, efetivamente, proporcionar o controle do estresse na medida em que for composta por situações nas quais o bem-estar prevaleça. Fontana (2009) cita inúmeros estudos que evidenciam a melhoria de condições relacionadas à saúde mental com a prática regular de atividades esportivas, bem como a sua eficácia na redução dos sintomas geradores de estresse. No mesmo trabalho são frisados estudos nos quais fica clara a influência positiva da prática de exercícios sobre a diminuição dos níveis de estresse emocional e social. Vieira et al (2005¹⁶ apud FONTANA, 2009) defendem que o esporte parece ser um contexto propício à aprendizagem da superação de dificuldades e do estresse cotidiano para os atletas, ponderando, em concordância com Fontana (2009), que cada pessoa possui distinta capacidade de suportar o estresse, já que a personalidade, a família, a experiência e o grau de risco têm grande influência no desenvolvimento da habilidade de recuperação psicológica. Em níveis

¹⁵ JUCHEM, L.. *Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

¹⁶ VIEIRA, L. F.; BOTTI, M.; VIEIRA, J. L. L. *Ginástica Rítmica-análise dos fatores competitivos motivadores e estressores da Seleção Brasileira Juvenil*. Acta Science Health Science, v. 27, n. 2, p. 207-215, 2005.

mais altos o estresse pode ser prejudicial à saúde física e mental, tendo em vista que pode inclusive provocar patologias como Transtornos de Ansiedade, Transtornos Psicossomáticos, produção aumentada de cortisol e suas conseqüências, entre outros. Em contrapartida, um nível mínimo de estresse pode auxiliar o indivíduo a empenhar-se ao máximo na atividade, podendo ser determinante para o seu sucesso (RÉ et al, 2004¹⁷ apud PERGHER, 2008).

A dimensão saúde pode estar relacionada ao controle de estresse, mas se refere mais especificamente à prática regular de atividade física com o objetivo de adquirir ou manter a saúde física. A saúde pode ser compreendida de diversas formas, desde a ausência de doença até promoção da vida e do bem-estar num sentido que integre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Na atualidade existe vasta propagação da saúde associada à magreza e à beleza, podendo residir aí certa quantidade de equívocos. Outro olhar possível é sobre a prevenção e tratamento de doenças cujas estatísticas aumentam a cada dia, as quais muitas vezes possuem como forte determinantes os hábitos de vida sedentários e alimentação inadequada; alguns exemplos são a diabetes, a obesidade, problemas osteoarticulares. Sendo assim, a prática de exercícios físicos é bastante divulgada como ferramenta de prevenção, tratamento e promoção de saúde, já que propicia a perda de massa gordurosa, o ganho de massa muscular, a tonificação muscular e várias outras mudanças fisiológicas desejáveis para o funcionamento equilibrado do corpo humano. Pergher (2008) afirma que a atividade física comprovadamente influencia o estatuto da saúde nos adultos, gerando um estilo de vida fisicamente ativo. Conforme Fontana (2009), a preocupação em se ter uma boa saúde física e mental pode ser considerada um motivo para a realização de atividades físicas para aqueles indivíduos que buscam adquirir uma melhor qualidade de vida e aptidão física. A mesma autora reforça essa idéia mencionando diversos estudos que indicam a promoção da saúde e do bem-estar psicológico, melhorando a condição emocional das pessoas, através da prática de exercícios, além de ajudar no controle da massa corporal, redução da pressão arterial e obtenção de benefícios sociais em todas as fases da vida.

A dimensão estética se encontra também próxima à saúde, considerando que não raro se associa os dois conceitos. Num contexto onde o protótipo de beleza vigente no senso comum é o corpo magro, jovem, esbelto e sedutor, a prática de exercícios pode se configurar como ponto fundamental para atender às demandas pessoais/sociais. A estética corporal, segundo Fontana (2009), aparece na sociedade brasileira no sentido de valorizar o corpo e suas formas, podendo ser o controle de peso, a tendência de valorização social do corpo bonito/magro e a preocupação com a estética e com a aparência pessoal fatores que contribuem para a adesão à prática de exercícios. Saldanha et al

¹⁷ RÉ, Alessandro Hervaldo Nicolai; JÚNIOR, Dante de Rose; BÖHME, Maria Tereza Silveira. *Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal*. Revista brasileira de Ciência e Movimento.; 12(4): p. 83-87, 2004.

(2007¹⁸ apud FONTANA, 2009) realizaram um estudo com adolescentes de 13 a 19 anos e constataram a estabilidade da prática de atividade física regular associada à estética dos 13 aos 17 anos, havendo elevação dessa dimensão no final do período vital (18 a 19 anos). Este e outros estudos citados por Fontana (2009) indicam que a partir do final da adolescência a questão da estética se torna mais mobilizadora para a adesão às práticas de atividade física. Ao considerar o corpo uma construção cultural, sendo ele o local onde se inscrevem as marcas do contexto em que vive e das experiências que atravessa, a estética toma uma proporção bem maior que mera imagem perante um grupo social, passando a ser manifestação cultural e subjetiva.

A dimensão da sociabilidade, por sua vez, se refere à tendência natural da maioria dos seres humanos de buscar agrupar-se com seus iguais, de suprir a necessidade de vínculo, de pertencimento, de aceitação, de identificação. Esta é uma razão para a procura por práticas regulares de atividades físicas, especialmente durante a adolescência, quando ocorre o afastamento do jovem de seu grupo familiar de origem e a busca por “iguais” com quem possa identificar-se e finalizar a constituição da sua identidade. A socialização – interação com membros da mesma espécie - possui grande importância para o desenvolvimento das habilidades psicossociais, as quais estão associadas à formação do autoconceito, auto-estima e desenvolvimento cognitivo e motor, em concordância com Gallahue e Ozmun (2003). Através do esporte é possível incentivar e satisfazer a necessidade de sociabilidade de pessoas de todas as faixas etárias, além de trabalhar outros pontos fundamentais para o bem-estar individual e coletivo, tais como valores morais e habilidades sociais, em concordância com Pergher (2008). Portanto, a sociabilidade é uma dimensão motivacional importante para a adesão à prática regular de atividade física ao longo de toda a vida, sendo uma das razões que levam os indivíduos a determinado esporte ou exercício.

A dimensão prazer é igualmente relevante quando se fala em motivação. Está relacionada aos níveis mais intrínsecos de motivação para a realização de uma atividade física, pois a pessoa executa a tarefa devido ao prazer inerente à mesma. O prazer pode estar ligado à sensação de autodeterminação, da percepção de competência e de pertença ao grupo onde a atividade ocorre, satisfazendo as três necessidades psicológicas básicas e inatas já citadas anteriormente. Para Deci e Ryan (1985), o sentimento de prazer é experimentado quando a atividade proporciona as sensações de competição/desafio e de autodeterminação. Para Penna (2009), a satisfação desta necessidade durante as aulas de Educação Física pode ser determinante para a formação do hábito de praticar

¹⁸ SALDANHA, R. P. et al. *A motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino*. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6, n. 2, set. 2007.

atividades físicas ao longo da vida. Pergher (2008) menciona estudos de Juchem et al (2007¹⁹) nos quais há indícios de que a motivação à prática regular de atividade física relacionada ao prazer não varia significativamente durante a adolescência, mantendo-se alta durante todo esse período do ciclo vital. Estes trabalhos estão em concordância com Fontana (2009), a qual afirma que o prazer e o divertimento estão muito presentes na atividade física e são considerados como importantes instrumentos de motivação; a autora salienta, ainda, diversos estudos que confirmam a prática de atividades físicas regulares em função do prazer também na infância e na adultez, confirmando ser esta dimensão uma razão comum para a adesão às diferentes modalidades de atividades.

Por fim, a dimensão competitividade pode ser uma razão forte para o engajamento do indivíduo numa atividade. Segundo Fontana (2009), citando Weinberg e Gold (2001²⁰), isto pode ocorrer em virtude das pessoas buscarem adversários com habilidades maiores, menores ou iguais às próprias e/ou para alcançar a superação dos próprios limites e vencer desafios mentais. Os mesmos autores diferenciam dois tipos de orientação dentro da competitividade: enquanto alguns indivíduos possuem como meta a vitória, tendo como foco a comparação interpessoal, outros têm como objetivo o desempenho pessoal e a sua melhoria. Mckelvain (1987²¹ apud FONTANA, 2009) realizou um estudo no qual foi demonstrado que as pessoas mais jovens tinham a competição como ponto a ser atingido, ao passo que as de idade mais avançada tinham como fator motivacional a intenção de melhorar o desempenho. A competitividade, assim como os níveis de estresse, possui duas facetas: se por um lado inúmeros trabalhos indicam ser este um forte fator para a aderência à determinadas modalidades esportivas, por outro é motivo de abandono em outrem, conforme estudos mencionados por Fontana (2009). Balbinotti, Barbosa e Juchem (2009) referem que o ambiente competitivo pode ser repleto de pressões, ansiedades, medos, cobranças e frustrações, tendo, na maior parte das vezes, um ou poucos vencedores e muitos perdedores; todavia, o enfoque não deve ser somente nos resultados, pois não é apenas a vitória o fator motivacional dos atletas, como dito há pouco. Eles enfatizam que é possível que “perdedores” mantenham-se motivados, pois a sua motivação depende basicamente da personalidade, do ambiente de treino e de competição e da especificidade da situação de derrota.

Para Penna (2009), a competição talvez seja um elemento insubstituível para a aquisição e desenvolvimento de experiências e habilidades motoras. Balbinotti, Barbosa e Juchem (2009) pontuam que a participação em competições pode ser muito positiva na medida em que for fonte de *feedback*

¹⁹ JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P.. *A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos*. Coleção Pesquisa em Educação Física, vol. 6, n. 2, p. 19-24, set/2007.

²⁰ WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

²¹ MCKELVAIN, M.; ROBERTS, G.C. *Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent*. Montreal: Sport Psyche, p. 186-193, 1987.

sobre o desempenho do indivíduo, auxiliando na adequada percepção de competência e direcionando o foco para a competitividade, e não para o resultado. Pergher (2008), Penna (2009) e Fontana (2009) chamam a atenção para o fato de que a faixa etária, a maturidade e as experiências de vida devem ser consideradas ao se pensar em competição, para que se ponderem os efeitos positivos ou negativos dessa situação sobre o indivíduo. Gonzalez et al (2008), no contexto da competição, realizaram um estudo cujos resultados sugerem que a competitividade é um importante fator motivacional para os jovens, contudo a sua influência diminui gradativamente conforme se aproximam da idade adulta. Deste modo, a competitividade se mostra mais ampla do que parece num primeiro momento, possuindo algumas questões a serem consideradas, como a possibilidade de ser geradora de prazer. Conforme exposto, suas conseqüências podem ser melhores ou piores de acordo com as individualidades e contextos, e por isso deve ser também pensada como possibilidade de motivação em diferentes ambientes e como incentivo à motivação intrínseca.

2.2 Taekwondo

Na atualidade percebe-se a popularidade dos esportes de lutas orientais em todo o mundo, como o Kung Fu (China), o Karatê (Japão) e o Taekwondo e o Hapkido (ambos advindos da Coréia) (FGTKD, 2009). Nos tempos remotos, todos os homens tinham a necessidade de desenvolver técnicas de luta para a obtenção de alimento e defesa contra os inimigos ou animais selvagens, precisavam inventar armas que tornassem a sobrevivência mais efetiva; contudo, mesmo com o advento das armas a promoção do desenvolvimento físico e mental sempre esteve em voga através da prática das mais variadas modalidades esportivas ou artes marciais (op cit).

Taekwondo significa em coreano “o caminho dos pés e das mãos através da mente” (FBT, 2009; ADTKD, 2009). Trata-se de uma arte marcial oriunda da Coréia há mais de dois mil anos, baseada no combate desarmado com a finalidade de autodefesa (FBT, 2009). É composto pela filosofia, pela forma (Poomsae), competição (Kyorugi) e rompimento (Kyokpa) (CBTKD, 2009). “Os movimentos do TAEKWONDO conjugados com o espírito se transformam em belos movimentos, pois possuem velocidade, equilíbrio, flexibilidade e ritmo envolvendo destreza no emprego dos pés e das mãos para a rápida imobilização do oponente” (op cit). Deste modo, pode-se dizer que o principal objetivo do Taekwondo é evitar sempre as situações de luta através do desencorajamento da opressão dos fortes sobre os fracos e da disseminação de valores como a justiça, a moralidade, a humanidade, a sabedoria e a construção de uma sociedade mais pacífica (FGTKD, 2009).

A história conta que foi durante a Dinastia Koguryo (37 a.C. até 427 d.C.) que o Taekwondo teve sua origem, quando a Coréia era dividida em três reinos (Silla, Koguryo e Baek Je); pinturas nas

paredes de Muyong-Chong (tumba real que remonta à época da dinastia Koguryo) evidenciam a prática de Taekyon (a mais antiga forma de Taekwondo) em um período anterior ao ano de 50 a.C., cujas imagens mostram homens desarmados praticando uma forma de combate e utilizando técnicas bastante características da arte, como a "faca da mão", o punho cerrado e a posição de luta clássica (ADTKD, 2009). O reino de Silla era o menor e menos desenvolvido deles e constantemente invadido e saqueado pelos reinos vizinhos (FGTKD, 2009; ADTKD, 2009). Foi então que Ching Heung, o vigésimo quarto rei da Dinastia Silla, começou a treinar os jovens aristocratas e militares e formou uma tropa de elite numa arte de combate livre que foi denominada Hwarang (CBTKD, 2009; ADTKD, 2009); esta luta desenvolvia, além do tradicional treino com lanças, espadas e arco e flecha, uma prática de disciplina mental e física e diversas formas de luta que utilizavam os pés e as mãos, como o Soo Bak e o Taekyon (FGTKD, 2009). Complementarmente, realizavam treinamento físico nas gélidas e acidentadas montanhas e nos turbulentos rios mesmo durante os meses frios, concentrados na missão de defender seu reino (op cit). A partir da formação do grupo dos Hwarang, Silla tornou-se tão poderosa frente a seus inimigos vizinhos que em 670 d.C. consegue unificar os três reinos da península sob a sua bandeira (CBTKD, 2009) – devido a isso, algumas fontes de pesquisa indicam este ano como o ano de surgimento oficial do Taekwondo, na cidade de Surabul da Silla (ADTKD, 2009).

O Hwarang possuía um código de honra que pregava (1) a obediência ao rei, (2) o respeito ao país, (3) a lealdade para com os amigos, (4) nunca recuar diante do inimigo e (5) matar somente quando não restar alternativa (FGTKD, 2009; ADTKD, 2009). Foi somente a partir da criação deste código de honra que o movimento passou a denominar-se Hwarang-Do ("Do" significa "o caminho" em todas as artes marciais orientais), princípios que formaram posteriormente os juramentos do praticante de taekwondo (Observar as regras do Taekwondo; Respeitar o Instrutor e meus superiores; Nunca fazer mau uso do Taekwondo; Construir um mundo mais pacífico; Ser campeão da liberdade e da Justiça), princípios e espírito do Taekwondo (Cortesia, Integridade, Perseverança, Autocontrole, Espírito Indomável) (FGTKD, 2009). Os Hwarang então percorreram toda a península durante a dinastia Silla (668 d.C – 935 d.C) disseminando o Taekyon como atividade popular de recreação ou sistema de desenvolvimento físico e defesa pessoal (ADTKD, 2009). Já durante a dinastia Koryo (935 d.C – 1392 d.C) aconteceu uma mudança de foco, sendo a modalidade conhecida como Soo Bak e encarada como uma arte marcial (ADTKD, 2009). Durante esta dinastia, vinte e cinco posturas já estavam sendo desenvolvidas por mestres de Soo Bak Gi, constituindo nesta época movimentos bastante similares ao Taekwondo moderno, conforme sugerem estátuas e gravuras antigas encontradas na Coreia; após o fim da Dinastia Koryo, o Soo Bak Gi começou a declinar até o final da Dinastia Yi. Neste período, a Coreia foi dominada pelo Japão (1909 a 1945) e a prática das artes

marciais foi proibida; contudo, a tradição do Tae Do, também chamado de Taekyon, sobreviveu secretamente na tradição do povo coreano através do esforço de praticantes dedicados como Song Duk Ki e Han Il Dong até 1945, quando o Japão foi derrotado na Segunda Guerra Mundial (CBTKD, 2009; FGTKD, 2009).

Com o fim da dominação japonesa surgiram diversas escolas lideradas por antigos mestres de artes marciais, e o general Choi Hong Hi, membro fundador das novas forças armadas da Coreia do Sul (FBT, 2009), conseguiu a implantação do treinamento dentro do exército através do ensino para um pequeno grupo de soldados e de demonstrações ao então presidente coreano Rhee (CBTKD, 2009). Com a crescente disseminação das artes marciais, em 1955, os diversos estilos coreanos (Kwans de Taekyon) fundiram-se em um só que veio a ser chamado de Taekwondo (CBTKD, 2009; FGTKD, 2009), uma proposta feita pelo General Choi Hong Hi em 11 de abril deste ano (ADTKD, 2009). Com o intuito de divulgar a nova arte marcial, criada para a defesa do país e não para a luta, e tendo em vista a popularidade que outras modalidades como o Karatê obtinham através de competições e torneios, foi realizado em 1964 o primeiro campeonato de Taekwondo do mundo, na Coreia (FGTKD, 2009). Em decorrência, foi criada em 1965 a Korea Taekwondo Federation (KTF), presidida pelo general Choi Hong Hi, que regulamentava a arte marcial, especialmente sua filosofia e princípios, como pode ser constatado nos diversos registros escritos pelo general (FGTKD, 2009). Já em 1966 o General Choi Hong Hi se desligou da KTF e criou na Coreia a International Taekwondo Federation (ITF), que tinha como objetivo a formação de instrutores internacionais para a disseminação do Taekwondo em todos os países do mundo, o que se concretizou em 1970, quando a arte marcial foi introduzida nos mais diversos países (FGTKD, 2009) e já tinha elaborados 24 novos katas (formas conhecidas também como Hyong ou Tull), técnicas e regras específicas, incluindo chutes muito valorizados do Taekyon (escola Chang Hun), que mantinham as posturas marciais de combate (ADTKD, 2009); até então eram utilizados os katas japoneses traduzidos para a língua coreana e por esse motivo o Taekwondo era conhecido como "karatê coreano" (op cit).

Em 1971 o Taekwondo foi proclamado pelo presidente da República da Coreia como o esporte nacional; apesar da centralização das escolas em torno da ITF, alguns mestres não concordaram e mantiveram suas escolas de forma independente (ADTKD, 2009). Ainda nos anos 70 problemas e entraves políticos levaram o General Choi ao exílio (op cit), e em 1973 a sede da ITF foi transferida para o Canadá e passou a atuar de modo independente. De acordo com a ITF, seria impossível desenvolver o nobre ideal do Taekwondo na Coreia do Sul, dado o regime político em vigência na época, o qual tentava utilizar-se da arte marcial como instrumento político (TKD-ITF, 2009). O vazio deixado pela ITF na Coreia possibilitou a criação da World Taekwondo Federation (WTF) em maio de 1973, que passou a subsidiar os mestres, sendo este um instrumento marcial controlado pelo governo

coreano, o qual elaborou novas formas, denominando-se estilo Kukkiwon, dando maior ênfase nas competições olímpicas (ADTKD, 2009) e subordinando os instrutores sul-coreanos de todo o mundo a esta nova organização (TKD-ITF, 2009).

No mesmo ano foi realizado o primeiro Campeonato Mundial de Taekwondo em Seul, na Coreia (FGTKD, 2009), e no ano seguinte o esporte já estava presente em toda a Ásia, chegando ao Oriente Médio e Europa em 1976 e sendo disputado em jogos Pan-americanos em 1978, e finalmente atingindo a África em 1979. Durante esse período, em 1975, já estavam completos os Hyongs (Tull ou Poomsae) necessários para a integridade da nova arte em crescimento (CBTKD, 2009) e a World Taekwondo Federation filiou-se à Federação Internacional de Esportes – GAISP; em 1976 tornou-se modalidade oficial da Associação Internacional de Esportes Militares (CISM) (FGTKD, 2009). Paralelamente, em 25 de janeiro de 1971, foi eleito para presidente da Korea Taekwondo Association, KTA, o Sr. Un Yong Kim, que permanecia em funcionamento junto à KTF (CBTKD, 2009). Somente em 1983 o Taekwondo tornou-se modalidade oficial dos jogos Pan-Americanos, e apenas em 1986 foi incluído como modalidade de competição nos Jogos Asiáticos e Africanos (FGTKD, 2009). No ano de 1988 foi oficialmente apresentado como esporte Olímpico durante as olimpíadas realizadas em Seul-Coreia (op cit). Na edição seguinte dos jogos olímpicos, em 1992, Barcelona, o Taekwondo foi mais uma vez apresentado como modalidade demonstrativa; e somente em 1994, em reunião do Comitê Olímpico Internacional, foi definitivamente aprovada a sua inclusão como esporte olímpico (op cit).

Em junho de 2002, com o falecimento do General Choi, o Taekwondo sofreu divisões em âmbito internacional, dados os interesses políticos e econômicos na disputa pela sucessão da presidência da ITF, que já se encontrava (como permanece até hoje) em posse do filho do general, o mestre Choi Jung Hwa (TKD-ITF, 2009). No Brasil, o responsável pela divulgação do Taekwondo foi o mestre San Min Cho, 7º Dan, que fundou a academia Liberdade em julho de 1970, em São Paulo (FBT, 2009); em seguida, chegou ao Brasil o mestre Woo Jae Lee, 6º Dan, que introduziu o Taekwondo no Rio de Janeiro (FGTKD, 2009). Depois vieram os mestres Sang Min Kim, Kun Mo Bang, Kum Joon Kwon, Kwang Soo Shin, Hee Song Kim (também chamado de Shri Swami Vyaghrananda), Chang Seun Lim, Soon Myong Choi, Ju Yol Oh, Te Bo Lee, Hong Soon Kang, Sung Jang Hong, entre outros, que se estabeleceram aqui no Brasil e proporcionaram um desenvolvimento maior da arte (ADTKD, 2009). Foi promovida em janeiro de 1973 a primeira competição de Taekwondo do país, o 1º Campeonato Carioca, pelo mestre Woo Jae; em julho do mesmo ano, ocorreu em São Paulo o 1º Campeonato Brasileiro de Taekwondo no ginásio do Pacaembu (FGTKD, 2009). No ano seguinte, 1974, o assessor do Departamento Especial de Karatê propôs a criação do Departamento Especial de Taekwondo dentro da Confederação Brasileira de Pugilismo; a proposta foi aceita e foram nomeados como assessor o professor Roberto Carlos Américo dos Reis e como assistente técnico o mestre Woo Jae

Lee (FGTKD, 2009). Em 1987 foi criada a Associação Brasileira de Taekwondo (ABT), tendo como presidente o grão-mestre Yong Min Kim, 7º Dan; no mesmo ano, a associação foi transformada em Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD) (FGTKD, 2009), uma entidade civil de administração nacional do desporto com sede na cidade do Rio de Janeiro, de acordo com as normas técnicas do Comitê Olímpico Brasileiro, da World Taekwondo Federation (WTF) e da Pan American Taekwondo Union (PATU) (CBTKD, 2009). Quanto à ITF, atualmente atua no Brasil de modo independente e discordante da FBT em função da disputa pelo poder em 2002, quando a ITF reconheceu o filho do General Choi como único herdeiro do legado, ao passo que a FBT reconheceu outros mestres (TKD-ITF, 2009).

No Rio Grande do Sul, o Taekwondo foi introduzido em 1974 pelo mestre Yong Man Kim, em Porto Alegre, com a criação do Departamento de Taekwondo dentro da Federação Riograndense de Pugilismo e, dois anos depois, com o 1º Campeonato Estadual de Taekwondo, realizado no ginásio do IPA (FGTKD, 2009). Em 1977 veio da Coreia o grão-mestre Te Bo Lee, que escolheu o Rio Grande do Sul para desenvolver o Taekwondo e criou, em 1987, o órgão oficial da modalidade no Estado: a Federação Gaúcha de Taekwondo (FGT) (FGTKD, 2009). Mais recentemente, em 2003, a presidência da FGT foi assumida pelo mestre Olzemir Machado, contando com mais de doze mil praticantes e 250 faixas-pretas formados em mais de cem cidades gaúchas (FGTKD, 2009).

O Taekwondo (pronuncia-se "tê-quon-dô") (FGTKD, 2009), portanto, é uma arte marcial moderna em constante aprimoramento (ADTKD, 2009) e construída a partir de diversas outras modalidades. Surgida na Coreia, sua origem remonta aproximadamente dois mil anos, sendo vastamente difundida em todos os continentes (ADTKD, 2009), especialmente após ter se tornado esporte olímpico, e também pelas suas técnicas de defesa pessoal e filosofia. De acordo com o General Choi (FBT, 2009), "Tae" significa, literalmente, saltar ou voar, para chutar ou quebrar com o pé; "Kwon" denota o punho – especialmente para perfurar, destruir com a mão ou o punho; e "Do" significa "uma arte ou o meio – um caminho correto construído e pavimentado pelos santos e sábios do passado" (FBT, 2009).

É uma arte marcial definida por alguns praticantes como sendo um modo de vida, já que possui uma estrutura com valores morais que busca desenvolver seres humanos mais íntegros e contribuir na formação de cidadãos equilibrados física e emocionalmente (ADTKD, 2009). Ainda, o Taekwondo contribui para o processo de amadurecimento do praticante ao estimular a sua sensibilidade e percepção (TKD-ITF, 2009). Deste modo, fica evidente que o Taekwondo é um esporte que desenvolve mental e fisicamente seus praticantes, principalmente a coordenação motora, condicionamento físico, memória, espírito de luta e de liderança, autoconfiança, seriedade, paciência, humildade, disciplina e valores como o respeito e a hierarquia, além de técnicas eficazes de defesa

pessoal (ADTKD, 2009). Enquanto exercício físico que trabalha o corpo de maneira global, é apropriado para jovens e idosos, sejam eles homens ou mulheres (FBT, 2009).

Para praticar o Taekwondo é necessário seguir uma série de normas e princípios; um deles é a realização do juramento do taekwondista: “Eu prometo: Observar as regras do Taekwondo; Respeitar o instrutor e os seus superiores; Nunca fazer mau uso do Taekwondo; Construir um mundo mais pacífico; Ser campeão da liberdade e da justiça.” (ADTKD, 2009). A repetição e o aperfeiçoamento das regras e movimentos desenvolvem a paciência e a capacidade de transpor obstáculos, principalmente quando se considera que cada movimento do Taekwondo torna possível o sucesso de seus praticantes; deste modo também se desenvolve a consciência de que a união mente-corpo gera uma força quase inacreditável, o que permite o crescimento da auto-confiança do taekwondista para enfrentar qualquer adversário em qualquer situação (CBTKD, 2009). Dentro deste contexto, nota-se que o Taekwondo pode assegurar boa saúde física e mental, agilidade e serenidade àqueles que o praticam (op cit). O Taekwondo treina a disciplina mental através de técnicas superiores de defesa pessoal que utilizam o corpo inteiro, aumentando a força física e a confiança em si mesmo a partir do momento em que o próprio corpo é capaz de defender e atacar de forma eficiente, funcionando como uma arma através das mãos, punhos, cotovelos, joelhos e pés (CBTKD, 2009). Nesta perspectiva, é importante que os instrutores e mestres lembrem aos seus aprendizes que o Taekwondo é uma arte de autodefesa desenvolvida especialmente para retaliação rápida do movimento do agressor (FBT, 2009), sendo esta consciência fundamental para o bom uso do Taekwondo. Os mestres de Taekwondo acreditam que a prática da arte marcial está baseada na transmissão aos aprendizes do sentido de que a pessoa que confia em si se torna generosa, não teme o adversário e não utiliza injustamente ou abusa da força que tem para atacar ao outro, tendo em vista que cresce nela também a modéstia, favorecendo o crescimento na vida pessoal, familiar e diminuindo a violência dentro de sua nação (CBTKD, 2009). Para os adeptos desta preciosa arte marcial, o Taekwondo representa não só o uso físico de movimentos fluidos e eficazes, mas também um modo particular de vida com valores morais e ideais nobres e de disciplina auto-imposta (CBTKD, 2009). É através da convivência com pessoas sadias que o Taekwondo pretende colaborar no processo de construção de indivíduos que participem ativamente na sociedade (TKD-ITF, 2009).

Segundo o General Choi, a disciplina, a técnica e o treinamento mental do Taekwondo são a base para a construção de um forte senso de justiça, coragem, humildade e determinação, sendo este condicionamento mental o diferencial entre o verdadeiro praticante de Taekwondo e o exibicionista que se satisfaz apenas com os aspectos de luta da arte marcial (FBT, 2009). Portanto, segundo ele, a prática do Taekwondo implica também um modo de pensar e de viver, ensinando conceitos importantes e o espírito de disciplina estritamente auto-imposta dentro de um ideal de fortalecimento moral (op cit).

Por isso, o Taekwondo é considerado um ótimo método para desenvolver e intensificar as características emocionais e psicológicas das novas gerações que as torna capaz de aprender e participar socialmente junto a seus iguais, independentemente de sexo, idade ou nível social (FGTKD, 2009).

Conforme mencionado anteriormente, o Taekwondo tem em sua composição as formas, os combates, os quebramentos e toda a filosofia. Semelhante à maioria das artes marciais, o Taekwondo possui graus de aperfeiçoamento que vão mudando de acordo com o estágio técnico do praticante; a graduação dentro da modalidade ocorre sob a divisão em faixas de nível GUB e DAN, sendo cada grau correspondente a uma faixa colorida amarrada à cintura (SUA PESQUISA TKD, 2009). Logo que entra, o aprendiz usa a faixa branca na cintura; após algum tempo de treinamento e estudo, é submetido ao exame para a faixa seguinte, momento em que deve demonstrar ter aprendido os golpes da faixa branca (Kibon Donjak), alguns princípios da arte marcial, a forma referente a este nível (Poomsae), o combate combinado (Matcho Kyorugi) e combate livre (Kyorugi) e o quebramento (Kyok Pa) compatíveis com a faixa (CBTKD, 2009). Assim, cada faixa colorida (GUB laranja, amarela, verde, azul, roxa, vermelha, vermelha ponta-preta) ou preta (1º Dan até 7º Dan) possui um conteúdo que deve ser aprendido para que se possa passar ao nível seguinte. Os exames de faixa no Brasil são regulamentados pela CBTKD, filiada à WTF, com o intuito de padronizar e elevar o nível técnico do Taekwondo brasileiro. Suas federações estaduais filiadas, na ocasião do exame de faixa, fazem a solicitação à CBTKD, que determina a equipe avaliadora com base na graduação a ser examinada (quanto maior a graduação a ser aferida, maior a graduação dos avaliadores); os exames de GUB (faixas coloridas) até a faixa-preta 1º Dan são de competência dos mestres filiados, os exames para a faixa-preta 2º e 3º Dan são de competência das federações e os exames acima do 4º Dan são de competência da CBTKD, sendo o exame para o 7º Dan (graduação máxima) realizados no Kukkion, Coreia (CBTKD, 2009).

A FORMA, chamada em coreano de POOMSAE ou POOMSE (equivalente ao KATA das artes marciais japonesas) compreende uma série de posturas (CBTKD, 2009) e movimentos interconectados de ataque, defesa e bloqueio em várias direções perante um ou mais adversários imaginários, sendo o nível técnico do Poomsae em conformidade com os objetivos daquela faixa e com as habilidades já adquiridas pelo aluno. O desenvolvimento do Poomsae objetiva a aquisição de força, a correção da postura, o equilíbrio, coordenação, ritmo, concentração e o domínio da respiração – habilidades fundamentais para o combate (KORION, 2009). Assim, o seu treinamento proporciona refinamentos mentais e físicos e expressa direta ou indiretamente os princípios de ataque e defesa; a integração de todos estes aspectos é fruto do cultivo do espírito do Taekwondo e do conhecimento de suas técnicas (op cit). Para que seja possível o bom treinamento do Poomsae, é preciso que o taekwondista tenha a

compreensão completa do significado do Poomsae que está executando (seus princípios e composição), além da memorização do diagrama (seus movimentos e direções) e a atenção para o centro de gravidade, o direcionamento do olhar, o ritmo, a força dos movimentos e a respiração (op cit). Podem ser descritas cinco fases para a realização ótima de um Poomsae: (a) aprender o padrão, ou seja, concentrar-se nos ângulos e na precisão dos movimentos, no direcionamento do olhar; (b) aprender o significado do Poomsae, dando sentido aos movimentos, às alterações de equilíbrio, força, velocidade, ao diagrama e à respiração; (c) adaptar o aprendizado ao seu próprio uso, descobrindo a sua praticidade; (d) adaptar as habilidades aprendidas ao estilo próprio, considerando a estrutura corporal particular, a força muscular e de contração, etc, moldando as técnicas ao estilo individualizado; e (e) a otimização, ou seja, o domínio das da arte das técnicas e do espírito do Taekwondo (KORION, 2009).

Os Poomsae são divididos em dois grupos: Poomsae de Gub (faixas coloridas) e Poomsae de Dan (faixas pretas) (KORION, 2009). Cada Poomsae possui seu diagrama em letra coreana e seu respectivo significado (PATU, 2009; KORION, 2009). Os Poomsae de Gub, também chamados de Te Guk, são oito padrões de movimento que simbolizam os oito elementos da natureza, elucidando o espírito e a profundidade das técnicas do Taekwondo; seu símbolo representa a criação do cosmos e o modo de vida do homem – “Te” significa Início, e “Guk” significa Eternidade – acreditando-se que o homem e a mulher são derivados de Te Guk (KORION, 2009).

No que diz respeito à COMPETIÇÃO, existem dentro do Taekwondo duas maneiras de luta: o combate livre, quando se pode utilizar livremente as técnicas aprendidas de ataque e de defesa; ou a luta combinada, em que os competidores cumprem determinado protocolo de combate com movimentos previamente combinados (CBTKD, 2009). Esta segunda forma de luta é usualmente usada em demonstrações de Taekwondo, juntamente com quebramentos e exames de faixa, abertas ao público, e também como critério de avaliação durante os exames para troca de graduação. Da mesma maneira, a luta não combinada costuma ser critério de avaliação e, principalmente, é utilizada em campeonatos e torneios (FBT, 2009). Os objetivos do combate dentro do Taekwondo são muitos: ensinar a humildade, a coragem, a vigilância, o espírito imbatível, a habilidade de adaptação e o autocontrole, além de desenvolver a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação de movimentos, a velocidade, a precisão e a potência (CBTKD, 2009). Como resultado final, espera-se dos taekwondistas a presença do espírito de cooperação e respeito mútuo (op cit).

As principais regras para as lutas proíbem golpes no rosto (exceto chute na cabeça, que ocorre somente entre dois faixas-pretas), agarrar ou empurrar o adversário, atingir abaixo da linha da cintura (SUA PESQUISA TKD, 2009). Sempre que ocorrem situações de combate, seja em aula ou nos torneios, os praticantes devem utilizar equipamentos de proteção na cabeça, tórax, região genital e

pernas, evitando assim a geração de ferimentos em função dos golpes (op cit). Além dos equipamentos de proteção, o uniforme usado pelo praticante de Taekwondo chama-se Dobok – normalmente composto por calça e casaco brancos (op cit).

Ainda sobre as competições, especialmente em torneios e campeonatos, existem muitas regras, categorias e divisões. As categorias de combate são separadas em equipe/individual, masculino/feminino, peso, infantil/infanto-juvenil/adulto, variando o tempo de duração dos três rounds em função disso (PATU, 2009). O taekwondista pode vencer a luta por pontos (contabilizados através dos golpes efetivos que causem impacto no adversário), por nocaute ou por desistência do oponente; ainda, quando em equipe, somam-se as vitórias para determinar o campeão (op cit). Nas competições de Poomsae, as divisões ocorrem por graduação, ou seja, os atletas de determinada faixa concorrem igualmente independentemente de idade ou sexo, sendo avaliados a precisão, correção, velocidade, potência, equilíbrio e direcionamento nos movimentos.

3 METODOLOGIA

3.1 Amostra

A população que compõe este estudo é de praticantes de Taekwondo de diversas academias e clubes em Porto Alegre. A amostra foi composta por um total de 50 indivíduos, praticantes de atividade física regular, de ambos os sexos, com idades entre 12 e 51 anos.

3.2 Instrumento de coleta de dados

Para a realização deste trabalho foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas. O inventário possui 54 itens agrupados em blocos de seis, conforme a seqüência das dimensões a serem estudadas – no caso, Controle de Estresse (p.ex.: *ficar mais tranquilo*), Saúde (p.ex.: *ficar livre de doenças*), Sociabilidade (p.ex.: *encontrar amigos*), Competitividade (p.ex.: *ser campeã no esporte*), Estética (p.ex.: *ficar com o corpo bonito*) e Prazer (p.ex.: *obter satisfação*). A cada um dos itens é dada uma resposta bidirecional graduada em cinco pontos, de acordo com uma escala tipo Likert, que vai de “1 - isto me motiva poucoíssimo” até “5 – isto me motiva muitíssimo”. Todas as dimensões possuem igual número de itens, possibilitando a análise de cada uma separadamente e também a comparação entre as mesmas. Segundo Pergher (2008), a validade e fidedignidade deste inventário foram testadas e demonstradas por Barbosa (2005)²².

3.3 Procedimentos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto sob o número 2007721 por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 e complementares do Conselho de Saúde.

A coleta dos dados teve como ponto de partida a procura via internet por locais de treino de Taekwondo filiadas às instituições oficiais (World Taekwondo Federation, Confederação Brasileira de Taekwondo, Liga Nacional de Taekwondo, Federação Gaúcha de Taekwondo), e no decorrer da pesquisa outros locais de treinamento, também filiados, foram indicados pelos praticantes. Posteriormente foram realizadas visitas aos locais para estabelecer contato com os professores, entregar a carta de apresentação da Universidade e pedir a autorização e colaboração para a

²² BARBOSA, M.L.L.. *Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2005.

pesquisa. Na maioria dos locais foi possível aplicar o inventário logo no primeiro contato. Os praticantes da arte marcial foram convidados um a um a participar antes ou depois do treino, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando livre a opção por participar e podendo o sujeito desistir a qualquer momento se assim desejasse; todos os participantes ficaram com uma cópia do Termo para o caso de desejarem realizar contato com a pesquisadora em função de dúvidas ou desistência. Deste modo, a aplicação foi realizada individualmente e levou aproximadamente quinze minutos para cada participante.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para responder a questão central do estudo foram realizadas análises das estatísticas descritivas gerais (média, mediana, moda, média aparada 5%, assimetria e achatamento, dentre outros), conforme os princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (PESTANA; GAGEIRO, 2003). Para tanto, foi utilizado o programa estatístico SPSS 15.0.

4.1 Estatísticas descritivas gerais

A Tabela 1 demonstra, a partir das estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra, os valores nominais em cada dimensão obtidas através das respostas do inventário (IMPRAFE-54). A verificação da distribuição dos dados da amostra foi realizada com o cálculo da normalidade de *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$).

A maior parte dos valores nominais de medida de tendência central apresentou-se próxima aos valores das demais dimensões, com exceção das dimensões *Saúde* e *Prazer*, que ficaram acima da média. No que diz respeito à Moda, apenas as dimensões *Controle de Estresse* e *Saúde* não apresentaram múltipla moda. Somente a dimensão *Competitividade* apresentou a Moda mais distante do valor da Média. Os valores mínimo e máximo ficaram entre 8 e 40, independentemente da variável analisada. Quanto ao desvio padrão, pode ser observado que em nenhuma das dimensões o valor ultrapassou a metade do valor da média.

As médias obtidas indicam que a dimensão *Saúde* ($\bar{x} = 32,92$) é a que mais motiva os praticantes de Taekwondo pesquisados à regularidade dentro da modalidade. Em seguida, as dimensões que mais motivam os taekwondistas são *Prazer* ($\bar{x} = 32,40$); *Estética* ($\bar{x} = 25,96$), *Sociabilidade* ($\bar{x} = 23,58$), *Competitividade* ($\bar{x} = 23,06$) e *Controle de Estresse* ($\bar{x} = 22,96$). Em seguida pode ser observada a comparação entre estas médias através do Teste T Pareado, tendo em vista verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as mesmas.

Tabela 1: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra

Dimensões	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
	χ (DP)	Mínimo/Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	S-W	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	22,96 (1,31)	8 - 39	23	22,93	23	0,102	50	0,200*	-0,00	-1,76
Saúde	32,92 (0,96)	10 - 40	35,5	33,53	40	0,174	50	0,001	-3,69	-2,27
Sociabilidade	23,58 (1,14)	11 - 40	26,5	25,91	25 ^a	0,090	50	0,200*	-0,53	-1,22
Competitividade	23,06 (1,28)	8 - 40	22	22,98	16 ^b	0,111	50	0,166	0,45	-1,58
Estética	25,96 (1,11)	8 - 40	27	26,01	26 ^c	0,104	50	0,200*	-0,54	-1,01
Prazer	32,40 (0,98)	16 - 40	35	32,85	35 ^d	0,231	50	0,000	-3,21	0,27

Múltiplas Modas: ^a (32, 33); ^b (21); ^c(27); ^d(40).
0,200* = Nível mais baixo da real significância.

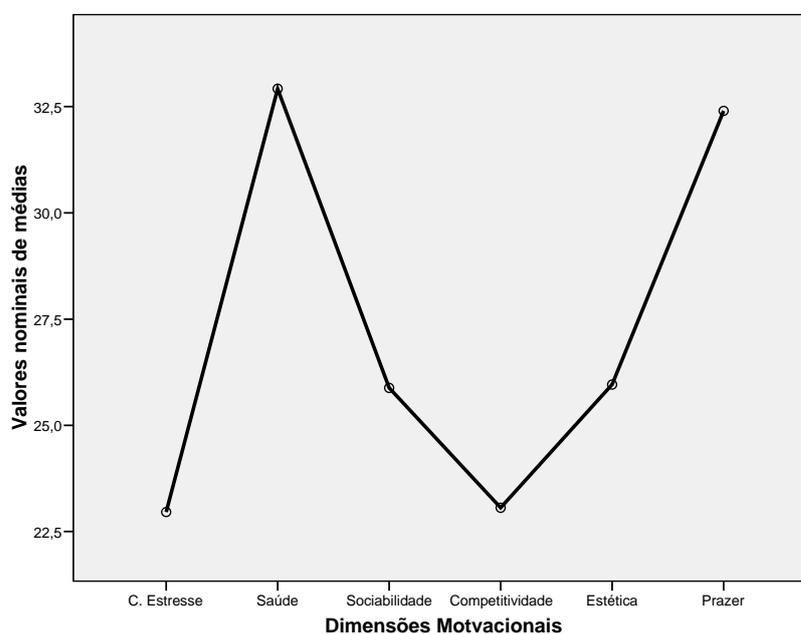


Gráfico 1 – Distribuição das dimensões motivacionais

4.2 Comparações das médias

A fim de esgotar as comparações das médias obtidas nas dimensões motivacionais, conduziu-se o teste de Mauchly ($p < 0,01$) o qual a homogeneidade da variância foi rejeitada pelo teste. Sendo assim, conduziu-se um teste t pareado com o intuito de verificar as dimensões que melhor descrevem a motivação dos praticantes de atividades físicas regulares. A tabela 2 apresenta estes resultados.

Tabela 2: Comparações entre os escores das dimensões motivacionais dos praticantes de atividades físicas

Dimensões Pareadas	<i>t</i>	gl	p
Controle de Estresse – Saúde	-8,369	49	,000
Controle de Estresse – Sociabilidade	-2,226	49	,031
Controle de Estresse – Competitividade	-0,053	49	,958
Controle de Estresse – Estética	-1,990	49	,052
Controle de Estresse – Prazer	-7,099	49	,000
Saúde – Sociabilidade	4,980	49	,000
Saúde – Competitividade	5,476	49	,000
Saúde – Estética	6,921	49	,000
Saúde – Prazer	-,477	49	,635
Sociabilidade – Competitividade	2,037	49	,047
Sociabilidade – Estética	-0,055	49	,956
Sociabilidade – Prazer	-5,260	49	,000
Competitividade - Estética	-1,883	49	,066
Competitividade – Prazer	-6,131	49	,000
Estética – Prazer	-4,859	49	,000

Os resultados do teste t pareado da Tabela 2 mostram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as dimensões *Controle de Estresse* e *Competitividade*; *Controle de Estresse* e *Estética*; *Saúde* e *Prazer*; *Sociabilidade* e *Estética*; e *Competitividade* e *Estética*. Sendo assim, as dimensões que mais motivam os praticantes de Taekwondo investigados são *Saúde* e *Prazer* em primeiro lugar, *Estética* e *Sociabilidade* em segundo e, em terceiro lugar, *Estética*, *Competitividade* e *Controle de Estresse*.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ficou evidente na amostra pesquisada que os fatores que mais motivam os taekwondistas são (1º) *Saúde e Prazer*, (2º) *Estética e Sociabilidade* e (3º) *Estética, Competitividade e Controle de Estresse*. As dimensões *Saúde e Prazer* não surpreendem ao estarem nas primeiras colocações entre os praticantes de Taekwondo, tendo em vista que a modalidade zela pelo bem-estar físico e mental de seus praticantes e cultiva valores pertinentes ao desenvolvimento da autonomia, sendo então sinais claros da presença de autocuidado e de motivação intrínseca. Considerando que o Taekwondo propicia a socialização e a integração do grupo, valorizando o respeito, a colaboração e o auxílio entre os colegas, e também a união de seus membros nas situações de competição, especialmente após o reconhecimento da modalidade como esporte olímpico, era esperado que as dimensões *Sociabilidade* e *Competitividade* apresentassem níveis maiores de motivação, porém a primeira ficou na segunda colocação e a outra na terceira, indicando que estes não são os aspectos que mais motivam os praticantes. Ainda, as dimensões *Estética* em segundo lugar e *Controle de Estresse* em terceiro causam algum estranhamento, na medida em que a arte marcial não coloca entre seus objetivos a estética corporal, e que a mesma poderia servir como meio de extravasamento saudável do estresse cotidiano.

Conforme Pergher (2008), a dimensão *Saúde* costuma ser motivada extrinsecamente no período da adolescência, sendo seu valor determinado por fontes externas, com a possibilidade de ser internalizado com o decorrer do tempo, tornando-se então parte de um comportamento mais autônomo. Este estudo indica que dentre os indivíduos pesquisados a preocupação com a *Saúde* já faz parte do seu sentido integrado do *self*, especialmente por estar associado à dimensão *Prazer*, sendo estes os principais motivos que mantêm a prática de Taekwondo tanto por parte dos adolescentes como dos adultos. De fato, os benefícios proporcionados por esta atividade são significativos: além de ser um exercício aeróbico intenso, desenvolve a flexibilidade, força, agilidade, potência, equilíbrio, noção espaço-temporal, entre outros (MENDONÇA, 2007). A divulgação nos últimos tempos através dos diversos meios de comunicação acerca da importância e das maneiras de se obter saúde talvez tenha influenciado na construção e internalização dessa instância. Estas idéias estão de acordo com as concepções de Deci e Ryan (2000), para quem a relevância da Saúde decorre da sua íntima relação com a melhora da condição física e da formação de uma mente sadia.

Para Pergher (2008), o *Prazer* pode ser uma das dimensões mais escolhidas pelos adolescentes em função do gosto que os mesmos possuem em praticar aquilo de que gostam e que sabem. O *Prazer*, portanto, provém das sensações de competência e de autonomia na realização da

atividade, sendo símbolo do comportamento intrinsecamente motivado. Juchem *et al.* (2007²³ apud PERGHER, 2008) afirmam que a responsabilidade e o desempenho em busca de um objetivo são, juntamente com o *Prazer*, fatores que auxiliam a permanência na atividade. Ainda, Saldanha et al (2008) realizaram um estudo com adolescentes do sexo feminino sobre motivação relacionada ao prazer e tiveram como resultado elevados índices dessa motivação durante toda a adolescência, sendo, portanto, esta uma dimensão primordial a ser pensada. O presente estudo indica que as aulas de Taekwondo oferecem a satisfação das necessidades de autonomia, pertença e competência através do estímulo ao autoconhecimento, do reconhecimento dos avanços obtidos pelos aprendizes no decorrer do treinamento (por exemplo, as trocas de faixa) e do possível fornecimento adequado de *feedback* por parte dos professores. Por se tratar de um esporte no qual o ambiente de aula exige a disciplina, talvez o prazer decorra da vivência excepcional de organização, sendo aí possível a socialização pacífica e respeitosa entre as pessoas e a realização do máximo possível em termos de esforço pessoal pela superação dos limites físicos e mentais – situações que não raro são oprimidas pelo cotidiano. Portanto, a indissociabilidade estatística entre as dimensões *Saúde* e *Prazer* indicam que os pesquisados valorizam a questão da saúde e o fazem com prazer, estando intrinsecamente motivados à prática regular de Taekwondo.

Apesar de não haver diretamente um movimento em direção à *Estética*, sabe-se que o Taekwondo constitui uma atividade física de moderada a intensa, podendo trazer como conseqüência o controle da massa corporal, a diminuição da pressão arterial, a definição muscular etc (MENDONÇA, 2007). Isto ocorre, entretanto, durante as diferentes atividades técnicas dentro da aula, acontecendo, portanto, de maneira bastante prazerosa. De fato, existe alguma exigência no sentido da estética das técnicas, para as quais os aprendizes demandam muito esforço com o intuito de alcançar seus objetivos. Os jovens comparam-se muito a respeito da aparência física (PAPALIA; OLDS, 1998), e por isso a estética tem um importante papel na motivação para a prática esportiva, além de sua importância na sociedade ocidental como um todo, culminando na busca constante por um corpo “aceitável”. Um estudo de Barbosa et al (2007) com adolescentes do sexo masculino indicou a presença de altos índices de motivação relacionada à Estética durante todo este período da vida, havendo inclusive um aumento nesses valores no final da adolescência. Deste modo, o Taekwondo tem sua prática bastante motivada à estética, mesmo que este não seja diretamente seu objetivo. Esta dimensão é a que segundo mais motiva à prática da modalidade em questão, juntamente com a Sociabilidade.

²³ JUCHEM, L.; BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P.. *A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos*. Coleção Pesquisa em Educação Física, vol. 6, n. 2, p. 19-24, set/2007.

Sobre a dimensão *Sociabilidade*, de fundamental importância em todas as fases da vida, mas especialmente na adolescência (VALENTINI; TOIGO, 2006), pode-se dizer que está fortemente relacionada à necessidade psicológica inata de relacionamento ou pertencimento, e a sua satisfação, de acordo com Deci e Ryan (2000), gera a promoção da sensação de bem-estar. Assim, os taekwondistas podem ter este sentimento como motivador para a permanência na modalidade e manutenção do interesse nas aulas. Porém, esta é uma das dimensões que menos motiva esses indivíduos, possivelmente devido à estrutura das aulas de Taekwondo, que não permitem a livre comunicação entre seus participantes: conversas só podem ocorrer antes e depois das aulas ou durante os pequenos intervalos. Isto justificaria o baixo nível de motivação relativa à socialização, já que a autonomia não é instigada – e talvez até reprimida – nesse contexto. Em diversos casos o ingresso na prática de Taekwondo acontece por convite de amigos, mas este não parece ser um fator forte para a regularidade da prática da atividade. A indissociabilidade entre as dimensões *Sociabilidade* e *Estética* sugere que estas duas dimensões motivam em equivalente nível para a atividade, o que provavelmente ocorre em função da satisfação parcial ou indireta que estas apresentam em relação às necessidades de seus praticantes.

No que se refere à *Competitividade*, a pesquisa mostrou que os taekwondistas não se sentem muito motivados pela competição. De Rose Jr e Tricoli (2005²⁴ apud PERGHER, 2008) dizem que competir significa estar preparado para enfrentar os desafios da demanda situacional desempenhando no mais alto grau de excelência a atividade, não medindo esforços para atingir os melhores resultados. Conforme Pergher (2008), diversas vezes o momento da competição é onde essa situação ocorre, ao contrário dos treinos. É provável que os praticantes de Taekwondo não sejam motivados por esta dimensão em função de que nas aulas é comum esforçar-se ao máximo, não deixando o sentimento de superação e de vitória para os torneios, mas sim para os diversos momentos da aula em que ocorrem pequenas competições a título de aprimorar as técnicas de chute, defesa e socos. Nos treinos, apesar de geralmente ocorrerem combates livres ou combates combinados, não é comum a nomeação de vencedores, mas sim são ponderados os movimentos e ações bem ou mal executados. Um estudo de Gonzalez et al (2008) com adolescentes do sexo masculino indicou que entre os 13 e os 17 anos a motivação relacionada à competitividade permanece alta, diminuindo no final desse período. Em concordância com este trabalho, Capozzoli (2006) afirma que esta dimensão é a que menos motiva os adolescentes. Ainda, Barbosa et al (2008) realizaram um estudo sobre a motivação relacionada à competitividade em adolescentes do sexo feminino, indicando que a partir dos 14 anos de idade as moças estavam amotivadas durante a prática de atividade física. Portanto, pode-se dizer que as

²⁴ DE ROSE JR, D.; TRICOLI, Valmor. *Basquetebol: conceitos e abordagens gerais*. In: DE ROSE JR., D.; TRICOLI, V. (orgs.) *Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática*. Barueri, SP: Manole, 2005.

pessoas do sexo masculino costumam sentir-se motivadas pela competitividade apenas durante a primeira parte da adolescência, motivando pouco ou mesmo amotivando ambos os sexos ainda nesta fase da vida, não sendo diferente na prática do Taekwondo.

Na mesma colocação nesta pesquisa, pode-se dizer que a dimensão *Controle de Estresse* normalmente apresenta valores mais altos na população adulta, configurando-se a atividade física como maneira de aliviar o estresse (CAPOZZOLI, 2006; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008). Contudo, com os praticantes de Taekwondo esta é a dimensão que menos motiva para a realização da atividade, sugerindo que a prática regular deste esporte contribui para a prevenção do estresse, e não tanto para o seu controle. É possível que isto se deva ao trabalho integrado que ocorre nas aulas de Taekwondo, cuja filosofia ensina o autocontrole e a cortesia, culminando em comportamentos que afastam o indivíduo bem treinado das situações de estresse, bem como permitem que ele atue de forma mais amena quando estas situações estressantes forem inevitáveis. Segundo Fontana (2009), citando um estudo de Goyen e Anshel (1998²⁵ apud FONTANA, 2009), as mulheres possuem níveis de estresse maiores que os homens, e elas consideram como estressores as questões emocionais envolvendo familiares e treinadores; os homens, por sua vez, apesar de apresentarem níveis de estresse menores, consideram os problemas de competição seus maiores estressores; os jovens, por fim, se mostraram com maiores níveis de estresse em competições que os adultos e mais suscetíveis ao estresse agudo e crônico. Isto indica que os adultos, possivelmente em função da experiência adquirida, apresentam melhores habilidades para manejo do estresse; as mulheres (que compõem 10 dos 50 taekwondistas pesquisados) possuem níveis de estresse maiores e no âmbito relacional, ao passo que homens apresentam níveis de estresse menores e mais restritos às competições, sugerindo que, no caso dos taekwondistas, o estresse estaria mais voltado à competitividade, que também os motiva pouco à prática de Taekwondo, justificando a colocação em último lugar desta dimensão. Portanto, *Estética*, *Competitividade* e *Controle de Estresse* possivelmente não são dimensões muito instigadas ou valorizadas nas aulas, sendo pouco estimulantes para seus praticantes. Esse fato talvez se explique pelo caminho que as artes marciais tomam, cultivando a formação mais espiritualizada do ser humano e deixando de lado valores tidos como superficiais ou negativos em algum aspecto, ao menos na cultura ocidental, ou mesmo, no caso do Controle de Estresse, como desnecessário ao passo que o modo de vida dos indivíduos não os expõe a este fator de forma significativa.

Em suma, ficaram evidentes as variáveis que mais motivam os indivíduos para a prática de Taekwondo, bem como as que menos motivam. Além disso, ficaram claros os pontos sobre os quais o

²⁵ GOYEN, M. J. e ANSHEL, M. H. Souse of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, v. 3, n. 19 p. 469-486, 1998.

esporte poderia lançar um olhar mais cuidadoso, buscando instigar ainda mais a motivação intrínseca dos aprendizes.

6 CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa demonstraram que a *Saúde* e o *Prazer* são as dimensões que mais motivam os praticantes de Taekwondo investigados em Porto Alegre, seguidas de *Estética* e *Sociabilidade*, em segundo lugar, e de *Estética*, *Competitividade* e *Controle de Estresse* em terceiro, respondendo ao objetivo deste estudo. Estes resultados indicam que não há somente um motivo para a prática regular de Taekwondo, mas sim uma série de fatores interligados que atraem e mantêm os alunos na modalidade. O alto índice de indissociabilidade estatística pode ser explicado pelo tamanho da amostra do presente estudo.

Portanto, os resultados indicam que os praticantes de Taekwondo pesquisados em Porto Alegre praticam o esporte por motivos intrínsecos, com destaque para o desenvolvimento e manutenção da *Saúde* e para a obtenção de momentos de *Prazer* inerentes à própria atividade. Seria interessante a realização de novos estudos com amostras maiores e diferenciação dos praticantes nas categorias faixa etária, sexo e tempo de prática, possibilitando assim a produção de conhecimentos mais específicos.

A contribuição deste trabalho é somar aos inúmeros estudos sobre motivação, em especial àqueles relacionados ao Taekwondo, auxiliando instrutores, professores e mestres a melhorar sempre mais a qualidade de suas aulas e a formação de seus alunos. Aprender uma arte marcial abrange muito mais que a compreensão das normas e execução eficaz das técnicas: são fundamentais a construção de valores morais e éticos e a internalização da modalidade como modo de vida saudável. A formação continuada dos professores, seja qual for a sua especialidade, é primordial para que os alunos interiorizem suas aprendizagens e se tornem cidadãos íntegros, pacíficos e protagonistas na transformação da realidade do Brasil e do mundo através da Educação.

Esta pesquisa teve grande relevância para a formação e especialmente para a prática profissional de sua autora, que conseguiu, ao longo do estágio profissional que ocorreu paralelamente à execução deste trabalho, refletir sobre suas práticas docentes com Taekwondo dentro da escola. Foram possíveis críticas e modificações nos planos de aula e metodologias de ensino, buscando uma menor verticalização da relação entre professor e alunos, desconstruindo minimamente as relações de poder tradicionais vigentes e promovendo a motivação intrínseca – ou, como caracteriza Rogers (2001), facilitando o crescimento e o fortalecimento da tendência auto-atualizante das pessoas.

REFERÊNCIAS

- ADTKD - ACADEMIA DRAGÕES TAEKWONDO. Disponível em: <http://www.academiadragoestkd.com> . Acesso em: 01 nov 2009.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BALBINOTTI, Marcos A. A.; BALBINOTTI, Carlos; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **A teoria da significação motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil**. In: BALBINOTTI, C.A.A.. O ensino do Tênis. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; JUCHEM, Luciano. **Aspectos motivacionais do tenista: prazer *versus* competitividade**. In: BALBINOTTI, C.A.A.. O ensino do Tênis. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J.. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esp.**, v.22, n.1, p.63-80, jan/mar 2008.
- BARBOSA, Marcus L. L. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada à estética em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6, n.2, p.7-12, set/2007.
- BARBOSA, Marcus L. L. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada à competitividade em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.7, n.1, p.51-58, 2008.
- CAPOZZOLI, C.J. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de academias de ginástica de Porto Alegre**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2006.
- CBTKD - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO. Disponível em: <http://www.cbtkd.com.br> . Acesso em: 01 nov 2009.
- DAVIDORFF, Linda L. **Introdução à psicologia**. São Paulo: Makron Books, 2001.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M.. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v.11, n.4, p.227-268, 2000.
- FBT - FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO ITF. Disponível em: <http://www.fbt.org.br> . Acesso em: 01 nov 2009.
- FGTKD - FEDERAÇÃO GAÚCHA DE TAEKWONDO. Disponível em: <http://www.tkdgaucho.com.br/tkdrs.html> . Acesso em: 01 nov 2009.
- FONTANA, Patrícia Silveira. **A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.
- GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2 ed. Phorte: São Paulo, 2003.

GAZZANIGA, Michael S.; HEATHERTON, Todd F. **Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal: 2008.

GONZALEZ, Ricardo Hugo et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada à competitividade em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.7, n.1, p.59-66, 2008.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.17, n.2, p.143-150, 2004.

KORION - ACADEMIA KORION TAEKWON-DO. Disponível em: <http://www.korion.com.br>. Acesso em: 01 nov 2009.

MENDONÇA, Davidy Eduardo. **Taekwondo como atividade física, benefícios a sua saúde**. Trabalho apresentado ao Curso de Taekwondo da Academia Hwarang. Francisco Beltrão, 2007.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **O mundo da criança: da infância À adolescência**. 2ª ed. São Paulo: Makron Books, 1998.

PATU - PAN AMERICAN TAEKWONDO UNION. Disponível em: <http://www.patou.org>. Acesso em: 01 nov 2009.

PENNA, Maurício Coelho Silva. **Motivação á prática regular de atividades esportivas: um estudo com jovens atletas de voleibol**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2009.

PERGHER, Tomé Kuckartz. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16 anos)**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

PESTANA, M.H.; GAGEIRO, J.G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (3ª Ed.)**. Lisboa: Edições Silabo, 2003.

ROGERS, Carl R.. **Sobre o poder pessoal**. Trad: Wilma Millan. São Paulo: Martins Fontes, 4.ed, 2001.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.7, n.1, p. 67-74, 2008.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

SUA PESQUISA TAEKWONDO. TAEKWONDO – história, regras, faixas, arte marcial, fotos, filosofia. Disponível em: <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/taekwondo.htm> . Acesso em: 01 nov 2009.

TKD-ITF - TAEKWON-DO ITF. Disponível em: <http://www.taekwondoitf.com.br> . Acesso em: 01 nov 2009.

VALENTINI, N. C.; TOIGO, A. M. **Ensinando educação física nas séries iniciais: Desafios e estratégias**. Canoas: SALLES Editora LTDA, 2006.

ANEXO A – IMPRAFE-54

Idade: Sexo: ()M ()F

Tempo de prática: () primeiro ano () mais de 1 ano – quantos anos? _____

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA e ESPORTIVA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>1. () diminuir a irritação.</p> <p>2. () adquirir saúde.</p> <p>3. () encontrar amigos.</p> <p>4. () ser campeão no esporte.</p> <p>5. () ficar com o corpo bonito.</p> <p>6. () atingir meus ideais.</p> <p>3</p> <p>13. () ficar mais tranqüilo.</p> <p>14. () manter a saúde.</p> <p>15. () reunir meus amigos.</p> <p>16. () ganhar prêmios.</p> <p>17. () ter um corpo definido.</p> <p>18. () realizar-me.</p> <p>5</p> <p>25. () diminuir a angústia pessoal.</p> <p>26. () viver mais.</p> <p>27. () fazer novos amigos.</p> <p>28. () ganhar dos adversários.</p> <p>29. () sentir-me bonito.</p> <p>30. () atingir meus objetivos.</p> <p>7</p> <p>37. () descansar.</p> <p>38. () não ficar doente.</p> <p>39. () brincar com meus amigos.</p> <p>40. () vencer competições.</p> <p>41. () manter-me em forma.</p> <p>42. () ter a sensação de bem estar.</p> <p>9</p> <p>49. () ter sensação de repouso.</p> <p>50. () viver mais.</p> <p>51. () reunir meus amigos.</p> <p>52. () ser o melhor no esporte.</p> <p>53. () ficar com o corpo definido.</p> <p>54. () realizar-me.</p> | <p>2</p> <p>7. () ter sensação de repouso.</p> <p>8. () melhorar a saúde.</p> <p>9. () estar com outras pessoas.</p> <p>10. () competir com os outros.</p> <p>11. () ficar com o corpo definido.</p> <p>12. () alcançar meus objetivos.</p> <p>4</p> <p>19. () diminuir a ansiedade.</p> <p>20. () ficar livre de doenças.</p> <p>21. () estar com os amigos.</p> <p>22. () ser o melhor no esporte.</p> <p>23. () manter o corpo em forma.</p> <p>24. () obter satisfação.</p> <p>6</p> <p>31. () ficar sossegado.</p> <p>32. () ter índices saudáveis de aptidão física.</p> <p>33. () conversar com outras pessoas.</p> <p>34. () concorrer com os outros.</p> <p>35. () tornar-me atraente.</p> <p>36. () meu próprio prazer.</p> <p>8</p> <p>43. () tirar o stress mental.</p> <p>44. () crescer com saúde.</p> <p>45. () fazer parte de um grupo de amigos.</p> <p>46. () ter retorno financeiro.</p> <p>47. () manter um bom aspecto físico.</p> <p>48. () me sentir bem.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Declaro que fui esclarecido de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “**Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas: um estudo com atletas de Taekwondo**”, bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo geral explorar os níveis de seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que melhor descrevem os atletas de Taekwondo.

Os responsáveis por esta pesquisa, graduanda em Educação Física Juliana Moraes Rocha (telefone (51) 3245.4246 e (51) 9231.2405; endereço eletrônico: julianamoraesrocha@terra.com.br), e Professor Doutor Carlos A. A. Balbinotti (telefone 51-3388.3031; endereço eletrônico cbalbinotti@terra.com.br), do curso de Graduação em Educação Física na Escola Superior de Educação Física ESEF/UFRGS, garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Prestar esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Tal pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS (telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629) sob número de processo: 2007721.

Nome e Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável

Nome da pesquisadora: Juliana Moraes Rocha
Telefone: (51) 3245.4246 e 9231.2405