

**MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE TAEKWONDO:  
ESTUDO REALIZADO EM ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE**Saulo de Almeida Pinto<sup>1</sup>  
Gustavo de Conti Teixeira Costa<sup>1</sup>**RESUMO**

O presente artigo tem como objetivo identificar a motivação existente entre homens e mulheres para a prática do taekwondo, em Belo Horizonte. O grupo de entrevistados, no total de 101 pessoas sendo 61 homens e 40 mulheres com idade média de 17,7 anos, e com tempo médio de experiência de 46,5 meses, ativos nesta modalidade esportiva em diferentes academias desta cidade, foi submetido a um questionário padrão, no modelo de Inventário de Motivação para a prática Desportiva (Gaya e Cardoso, 1998), cujas questões objetivas, subdivididas em três categorias (competência desportiva, saúde e amizade e lazer), apresentam três opções de resposta, cada qual se referindo ao nível de importância atribuído pelo entrevistado ao quesito do questionário. Foram observadas semelhanças nos fatores motivacionais da prática do taekwondo entre os gêneros entrevistados, observando-se resultados de média e desvio padrão (M; SD) para a categoria saúde de  $2,59 \pm 0,56$ , para a categoria competência desportiva de  $2,40 \pm 1,08$  e para a categoria amizade e lazer de  $2,13 \pm 0,70$ . Conclui-se que os fatores relacionados à saúde foram considerados muito importantes, seguindo-se aqueles ligados à competência desportiva, enquanto que os fatores ligados à amizade e lazer mostram-se como menos importantes dentre os aspectos motivacionais analisados.

**Palavras-chave:** Motivação. Taekwondo. Inventário Motivacional.

1-Universidade Estácio de Sá de Belo Horizonte, Brasil.

**ABSTRACT**

Motivation of taekwondo players: An inquiry research among gyms in Belo Horizonte

This article aims to identify the motivation between men and women to practice taekwondo in Belo Horizonte. The group of respondents, a total of 101 people, being 61 men and 40 women with 17.7 years mean age and 46.5 months mean time of experience, active in this sport at different gyms in this city, has undergone a standard questionnaire, the model of Motivation Inventory to practice sport (Gaya e Cardoso, 1998), whose objective questions, divided into three categories (sports competence, health, friendship and leisure), have three options of answer, each one referring to the level of importance assigned by the respondent to the correspondent question. Similarities were observed in the motivational factors to practice taekwondo between men and women, observing the results of mean and standard deviation (M, SD) for the health category of  $2.59 \pm 0.56$ , for the sports competence of  $2.40 \pm 1.08$ , and for friendship and leisure category of  $2.13 \pm 0.70$ . It is concluded that health, as a motivational factor, was considered very important by men and women who practice taekwondo, followed by those related to sports competence, while factors related to friendship and leisure showed up less important among the motivational factors analyzed.

**Key words:** Motivation. Taekwondo. Motivational Inventory.

E-mail:  
tkdsaulo@hotmail.com  
conti02@hotmail.com

Endereço para correspondência:  
Rua Doutor Juvenal dos Santos, 431/apto 101,  
Bairro Luxemburgo, Belo Horizonte-MG.  
CEP: 30380530.

## INTRODUÇÃO

O Taekwondo é uma arte marcial coreana, caracterizado por chutes rápidos, altos e giratórios (Markovic, Misigoj-Durakovic e Trninic, 2005; Melhim, 2001), incluída nas modalidades olímpicas a partir das Olimpíadas de Sidney, em 2000 (Lin e colaboradores, 2006; Marta, 2004).

Com este reconhecimento, houve um crescimento no número de praticantes em todo o mundo, o que resultou em uma maior divulgação desta arte na mídia.

A partir disso, observa-se o aumento da produção científica nos últimos anos nas áreas de fisiologia (Bouhleb e colaboradores, 2006; Lin e colaboradores, 2006; Markovic, Misigoj-Durakovic e Trninic, 2005; Melhin, 2001), biomecânica (Bercades e Pieter, 2006), aprendizagem motora (Pieter e Heijmans, 2007) e fisioterapia esportiva (Kazemi e Pieter, 2004; Kazemi, Shearer e Choung, 2005), o que demonstra uma preocupação com a evolução e otimização do rendimento esportivo desta modalidade. Neste sentido, a busca pelo controle científico dos parâmetros biológicos, sociais e psicológicos torna-se de fundamental importância para professores e mestres envolvidos na formação de alunos (Machado e Brandão, 2008; Azevedo Junior, Araújo e Pereira, 2006; Silva e colaboradores, 2001).

No Brasil, os estudos sobre o taekwondo são bastante escassos e estão centralizados na investigação histórica da modalidade (Marta, 2004; Pimenta e Marta, 2002; Rios, 2005).

Apesar de o tema motivação ser um dos principais assuntos em revistas especializadas em psicologia esportiva, poucos são os pesquisadores que buscam elucidar a motivação dentro dos esportes de luta, em especial no taekwondo (Fonseca, 2001; Garcés de Los Fayos, Vives e Dosil, 2004).

A motivação é uma das bases para a prática esportiva, explicando as razões para a iniciação, orientação e manutenção da mesma, determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais.

Estudar os fatores primários da motivação no âmbito esportivo, no que diz respeito principalmente aos aspectos intrínsecos e extrínsecos, pode colaborar para a prevenção do abandono do esporte e para a identificação dos motivos que envolvem o

processo dos praticantes de uma modalidade esportiva (Murcia e colaboradores, 2005; Pedersen, 2002; Samulski, 2002).

A motivação é caracterizada pelo prazer e interesse derivados da satisfação do praticante, (Pelletier e colaboradores, 1995), está podendo levá-lo a perceber que suas capacidades são suficientes para a realização da atividade proposta, mostrando-se como ponto determinante para a motivação atual (Deci e Ryan, 1985).

O taekwondo incorpora treinamentos e técnicas mentais para defesa pessoal, bem como de saúde.

Além disso, o taekwondo também difere de outros esportes e exercícios pois os praticantes progredem através de uma estrutura pré-definida de faixas (graduação), podendo mudar e desenvolver diferentes orientações motivacionais (Weiss e Chaumeton, 1992).

Santos (2009) relata que durante toda a carreira esportiva de um praticante a motivação é uma variável que reflete diretamente nos processos de aprendizagem de novos movimentos e também na persistência para vencer os obstáculos e barreiras que surgirem ao longo deste processo. Neste sentido o objetivo do presente estudo foi o de analisar a motivação de praticantes de taekwondo da região metropolitana de Belo Horizonte.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esse estudo utilizou como amostra 101 praticantes de taekwondo, sendo 61 homens e 40 mulheres da região metropolitana de Belo Horizonte.

Os entrevistados apresentaram idade média de 17,7 anos, com tempo médio de experiência de 46,5 meses.

Como instrumento de avaliação, utilizou-se do Inventário de Motivação para a prática Desportiva (Tabela 1), de Gaya e Cardoso (1998), composto por 19 perguntas objetivas, subdivididas em três categorias: competência desportiva, saúde e amizade/lazer.

A aplicação do inventário de motivos foi realizada com os praticantes de taekwondo após o treinamento, sendo que estes receberam o termo de consentimento livre e esclarecido, estando cientes da pesquisa, da possibilidade de desistência quando julgassem

# Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

necessário e aceitando participar da presente pesquisa.

Para análise dos motivos para a prática de atividade física, o inventário se subdivide em três categorias, que são:

a) Competência desportiva: para vencer; para ser o melhor no esporte; para competir; para ser um atleta; para desenvolver habilidades; para aprender novos esportes; para ser atleta profissional;

b) Saúde: para exercitar-se; para manter a saúde; para desenvolver a musculatura; para ter um bom

aspecto, para manter o corpo em forma; para emagrecer;

c) Amizade e lazer: para brincar; porque eu gosto, para encontrar os amigos; para divertir-me; para fazer novos amigos; para não ficar em casa.

Cada item possui três níveis de importância, sendo eles muito importante, pouco importante e nada importante, representados respectivamente pelas graduações 3, 2 e 1. Utilizou-se o Statistical Package for Science Social (SPSS) (versão 16.0) para a análise descritiva dos resultados, os quais se distribuem em tabelas a serem interpretadas na seção seguinte.

**Tabela 1** - Inventário de motivação para a prática desportiva adaptado de Gaya e Cardoso (1998).

Questionário	Grau de importância		
01. Para vencer	1	2	3
02. Para exercitar-se	1	2	3
03. Para brincar	1	2	3
04. Para ser o melhor no esporte	1	2	3
05. Para manter a saúde	1	2	3
06. Porque eu gosto	1	2	3
07. Para encontrar os amigos	1	2	3
08. Para competir	1	2	3
09. Para ser um atleta	1	2	3
10. Para desenvolver a musculatura	1	2	3
11. Para ter bom aspecto	1	2	3
12. Para me divertir	1	2	3
13. Para fazer novos amigos	1	2	3
14. Para manter o corpo em forma	1	2	3
15. Para desenvolver habilidades	1	2	3
16. Para aprender novos esportes	1	2	3
17. Para ser atleta profissional	1	2	3
18. Para emagrecer	1	2	3
19. Para não ficar em casa	1	2	3

Considerando: 1- Nada importante; 2- Pouco importante; 3- Muito importante

## RESULTADOS

A apreciação da análise descritiva mostra que as variáveis relacionadas à

competência desportiva foram consideradas, em sua maioria, muito importantes, como demonstram os resultados na Tabela 2.

Foram classificadas como muito importantes as afirmações “para vencer” (56,0%), “para ser o melhor no esporte” (43,6%), “para ser um atleta” (57,4%), “para desenvolver habilidades” (89,1%) e “para aprender novos esportes” (67,3%). Ao analisar a possibilidade de competir, percebe-se como pouco importante (38,6%), assim como a opção de se tornar um atleta profissional (41,6%).

Ao analisar o grau de motivação para a categoria saúde, observou-se que a atividade física foi considerada muito importante em todos os aspectos, principalmente “para exercitar-se” (87,1%),

“para manter a saúde” (88,1%) e “para manter o corpo em forma” (75,2%). Contudo, percebe-se que 29,7% dos entrevistados consideraram nada importante praticarem o esporte com objetivo de emagrecimento.

Os resultados da categoria amizade e lazer, observados na Tabela 4, mostram que a atividade física é um meio utilizado “para a diversão” por 42% dos entrevistados, sendo que 89,1% deles praticam o esporte por gosto. Dentre os classificados como nada importantes na prática do taekwondo, estão os fatores “para brincar” (54,5%), “para encontrar os amigos” (35,6%) e “para não ficar em casa” (38,6%).

**Tabela 2** - Motivação segundo a competência desportiva.

Competência Desportiva	%		
	Nada importante	Pouco importante	Muito importante
01. Para vencer	11,00	33,00	56,00
04. Para ser o melhor no esporte	20,80	35,60	43,60
08. Para competir	28,70	38,60	32,70
09. Para ser um atleta	23,80	18,80	57,40
15. Para desenvolver habilidades	0,00	10,90	89,10
16. Para aprender novos esportes	6,90	25,70	67,30
17. Para ser atleta profissional	35,60	41,60	22,80

**Tabela 3** - Motivação segundo a saúde.

Saúde	%		
	Nada importante	Pouco importante	Muito importante
02. Para exercitar-se	1,00	11,90	87,10
05. Para manter a saúde	1,00	10,90	88,10
10. Para desenvolver a musculatura	5,90	36,60	57,40
11. Para ter bom aspecto	10,90	28,70	60,40
14. Para manter o corpo em forma	3,00	21,80	75,20
18. Para emagrecer	29,70	27,70	42,60

**Tabela 4** - Motivação segundo a amizade e lazer.

Saúde	%		
	Nada importante	Pouco importante	Muito importante
03. Para brincar	54,50	32,70	12,90
06. Porque eu gosto	1,00	9,90	89,10
07. Para encontrar os amigos	35,60	33,70	30,70
12. Para me divertir	22,00	36,00	42,00
13. Para fazer novos amigos	13,90	43,60	42,60
19. Para não ficar em casa	38,60	29,70	31,70

**Tabela 5** - Valor médio e desvio-padrão (M, SD) da importância atribuída às categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Média</b>	<b>SD</b>
Competência Desportiva	2,40	1,08
Saúde	2,59	0,56
Amizade e Lazer	2,13	0,70

**Tabela 6** - Motivação segundo a competência desportiva e o gênero.

<b>Competência Desportiva</b>	%					
	<b>Nada importante</b>		<b>Pouco importante</b>		<b>Muito importante</b>	
	<b>Mas</b>	<b>Fem</b>	<b>Mas</b>	<b>Fem</b>	<b>Mas</b>	<b>Fem</b>
01. Para vencer	9,80	12,80	37,70	25,60	52,50	61,50
04. Para ser o melhor no esporte	17,70	25,60	38,70	30,80	43,50	43,60
08. Para competir	30,60	25,60	33,90	46,20	35,50	28,20
09. Para ser um atleta	19,40	33,40	21,00	12,80	59,70	53,80
15. Para desenvolver habilidades	0,00	0,00	4,80	20,50	95,20	79,50
16. Para aprender novos esportes	9,70	0,00	24,20	28,20	66,10	71,80
17. Para ser atleta profissional	37,10	33,30	41,90	41,00	21,00	25,60

**Tabela 7** - Motivação segundo a saúde e o gênero.

<b>Saúde</b>	%					
	<b>Nada importante</b>		<b>Pouco importante</b>		<b>Muito importante</b>	
	<b>Mas</b>	<b>Fem</b>	<b>Mas</b>	<b>Fem</b>	<b>Mas</b>	<b>Fem</b>
02. Para exercitar-se	1,60	0,00	6,50	20,50	91,90	79,50
05. Para manter a saúde	0,00	2,60	11,30	10,30	88,70	87,20
10. Para desenvolver a musculatura	1,60	12,80	35,50	38,50	62,90	48,70
11. Para ter bom aspecto	9,70	12,80	25,80	33,30	64,50	53,80
14. Para manter o corpo em forma	1,60	5,10	14,50	33,30	83,90	61,50
18. Para emagrecer	24,20	38,50	30,60	23,10	45,20	38,50

A Tabela 5 apresenta os valores da média e desvio padrão (M, SD), segundo as categorias dos instrumentos de análise.

A categoria amizade e lazer mostrou-se com menor média (2,13,  $\pm$  0,70), deduzindo-se que esta categoria seja menos importante se comparada às demais, enquanto que a categoria saúde apresentou a maior média, 2,59, com menor grau de dispersão das respostas em relação à média, segundo o desvio padrão, 0,56.

A competência desportiva revelou-se bastante importante, com média atribuída de 2,40, e com maior desvio padrão dentre as demais categorias, 1,08.

Ao considerar o gênero, percebeu-se alguma diferença entre homens e mulheres na

competência desportiva, sendo que para os itens desta categoria, os homens se mostraram muito motivados em relação às mulheres com exceção às afirmativas: “para aprender novos esportes” (homens= 66,10%; mulheres = 71,80%), “para vencer” (homens = 52,50%; mulheres = 61,50%), “para ser atleta profissional” (homens = 21,00%; mulheres = 25,60%). O item “para ser melhor no esporte” mostrou valores próximos entre os gêneros (45,3% para homens e 43,60% para mulheres).

De acordo com a categoria saúde, apresentada na Tabela 7, os homens e as mulheres entrevistados consideraram que a prática desta luta é muito importante “para

exercitar-se” (91,90% e 79,50%, respectivamente).

Além disso, observou-se que foram considerados muito importantes a prática deste esporte “para manter a saúde” (homens = 88,70%, mulheres = 87,20%); “para desenvolver a musculatura” (homens = 62,90%, mulheres = 48,70%), “para manter o corpo em forma” (homens = 83,90% e mulheres = 61,50%), e “para emagrecer” (homens = 45,20% e mulheres = 38,5%).

Na categoria amizade e lazer (Tabela 8) foram classificados como muito importantes, os itens gosto pelo esporte (88,70% para homens e 89,70% para mulheres) e diversão (41% e 43,60%, respectivamente para homens e mulheres).

Para ambos os gêneros, a motivação para praticar o esporte com o intuito de brincadeira foi considerada pouco importante (54,8% dos homens, e 53,8% das mulheres).

Já entre os homens, há grande incentivo para fazer novas amizades, com a

prática deste esporte, sendo que 45,20% deles consideraram este item como muito importante.

Observa-se na Tabela 9 que, para ambos os gêneros, a categoria saúde apresentou maior média (2,66 para homens e 2,50 para mulheres), seguido pela competência desportiva (2,36 para homens e 2,48 para mulheres) e pela amizade e lazer (2,15 para homens e 2,12 para mulheres).

O nível de dispersão das respostas de homens e mulheres se assemelhou na categoria amizade e lazer, onde o desvio padrão atingiu 0,70 para homens e 0,69 para mulheres.

A dispersão da graduação dos quesitos analisados em torno da média foi um pouco maior nas demais categorias, especialmente em relação à competência desportiva, atingindo 1,43 para mulheres e 0,67 para homens; na categoria saúde, o desvio padrão atingiu 0,62 para mulheres e 0,52 para homens.

**Tabela 8 -** Motivação segundo a amizade e lazer.

Amizade e Lazer	Nada importante		Pouco importante		Muito importante	
	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem
03. Para brincar	54,80	53,80	30,60	35,90	14,50	10,30
06. Porque eu gosto	0,00	2,60	11,30	7,70	88,70	89,70
07. Para encontrar os amigos	25,80	51,30	38,70	25,60	35,50	23,10
12. Para me divertir	24,60	17,90	34,40	38,50	41,00	43,60
13. Para fazer novos amigos	14,50	12,80	40,30	48,70	45,20	38,50
19. Para não ficar em casa	43,50	30,80	25,80	35,90	30,60	33,30

**Tabela 9 -** Valor médio e desvio-padrão (M, SD) da importância atribuída às categorias segundo o gênero.

Categoria	Homens		Mulheres	
	Média	SD	Média	SD
Competência Desportiva	2,36	0,67	2,48	1,43
Saúde	2,66	0,52	2,50	0,62
Amizade e Lazer	2,15	0,70	2,12	0,69

## DISCUSSÃO

Esse estudo pretendeu analisar os aspectos motivacionais de homens e mulheres praticantes de taekwondo em Belo Horizonte.

Quanto aos resultados obtidos, foram observados valores elevados para a questão referentes à competência desportiva no taekwondo, conforme dados da Tabela 2.

Quanto às afirmativas dessa categoria, as consideradas menos relevantes pelos praticantes foram “para ser um atleta profissional” e “para competir”. Já as questões consideradas muito importantes entre os praticantes foram “para desenvolver habilidades” e “para aprender novos esportes”.

Esse resultado se assemelha ao encontrado por Patel e colaboradores (2012),

que analisaram 100 praticantes de taekwondo dos gêneros masculino e feminino, e perceberam que os praticantes e competidores foram motivados “para desenvolver novas habilidades”.

Na análise da categoria saúde, acredita-se que exista uma associação aos estímulos tais como as ações educativas, mídia e escola, que influenciem neste comportamento segundo Interdonato e colaboradores (2008).

Os resultados, ilustrados na Tabela 3, mostram que as questões que possuem maior importância são “para manter a saúde” e “para exercitar-se”, enquanto que os fatores menos importantes são “para emagrecer” e “para desenvolver a musculatura”.

Estes resultados são confirmados pelos estudos Interdonato e colaboradores (2009) e Rocha (2009) que, após análise de praticantes e competidores de taekwondo com questionários específicos para motivação, concluíram que as mesmas categorias de maior importância, citadas anteriormente, são responsáveis por suas motivações na prática desta arte marcial.

A Tabela 4 revela os resultados para a categoria amizade e lazer, observando-se que o item “porque eu gosto” se mostrou muito importante para a prática do esporte, resultado não corroborado por outros autores.

Em Interdonato e colaboradores (2009), cuja análise envolveu 87 atletas praticantes de diversas modalidades, dentre elas basquete, futebol, judô, natação, e voleibol, o resultado demonstra que o item “para me divertir” foi considerado mais importante. Ao analisar a motivação com intuito de “fazer novos amigos”, percebe-se que os resultados se assemelham aos encontrados na pesquisa de Patel e colaboradores (2012), cuja amostra de 100 competidores de taekwondo demonstrou motivação dos entrevistados devido à possibilidade de fazerem novos amigos, assim como os nadadores e judocas do estudo de Interdonato e colaboradores (2009).

Dentre os resultados, a categoria saúde apresentou a maior média, 2,59, seguindo-se competência desportiva e amizade e lazer, com médias respectivas de 2,40 e 2,13, conforme dados da Tabela 5.

De acordo com Rocha (2009), que utilizou o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAFE- 54),

as médias constatadas para as categorias saúde e lazer foram maiores que a observada para a categoria competência desportiva, com valores respectivos de 32,92; 23,58 e 23,06.

Em relação às categorias e o gênero, observou-se que homens e mulheres estão motivados a praticar o taekwondo “para desenvolver suas habilidades”, item de maior relevância na competência desportiva.

Estes resultados corroboram o estudo de Pereira e colaboradores (2009), análise envolvendo 20 meninos e 22 meninas com idade média de 13,38 anos, praticantes de natação, que observaram que a competência desportiva foi considerada muito importante para 38,09% dos meninos e 53,06% das meninas, sendo que o item considerado mais relevante foi “para desenvolver habilidades”.

Ainda no estudo de Pereira e colaboradores (2009), observou-se que 61,11% dos meninos e 85,71% das meninas consideram a categoria saúde a mais importante para a prática da natação, destacando-se o item “para manter a saúde”.

Neste sentido, percebe-se divergência com os resultados encontrados neste estudo se comparados aos homens praticantes de taekwondo, que classificaram o item “para se exercitar-se” como o mais relevante; em relação às mulheres, há concordância nos resultados, uma vez que o item “para manter a saúde” foi considerado o fator mais importante na motivação da prática deste esporte, na mesma categoria.

Em relação ao observado para amizade e lazer, categoria de menor relevância na prática do taekwondo, homens e mulheres classificam o item “porque eu gosto” como muito importante, resultado corroborado por Pereira e colaboradores (2009) em relação a meninos e meninas da natação.

O item “para brincar” foi considerado pouco importante dentre homens e mulheres praticantes de taekwondo, divergindo da opinião de meninos e meninas da natação, daquele estudo, que o classificaram como muito importante.

Ao analisar as categorias e o gênero, percebeu-se que a categoria saúde revelou maior média para homens ( $2,66 \pm 0,52$ ) e mulheres ( $2,50 \pm 0,62$ ), sendo que neste último gênero, a categoria competência desportiva apresenta média bastante aproximada da saúde ( $2,48 \pm 1,43$ ).

Este resultado sugere que ambos os gêneros praticam taekwondo motivados em melhorar suas condições de saúde, e que as mulheres encontram-se também mais engajadas que os homens em processos competitivos, onde a média e o desvio padrão para a categoria correspondente deste gênero se afastou do observado para as mulheres.

Além disso, observou-se que os dois grupos consideraram a categoria amizade e lazer como fator motivacional menos importante para a prática do taekwondo, haja vista que, em relação às demais categorias, esta apresentou a menor média (homens:  $2,15 \pm 0,70$ ; mulheres:  $2,12 \pm 0,69$ ), sugerindo que os aspectos de sociabilização e diversão fazem parte dos aspectos motivacionais para o treinamento, contudo estes não são os motivos principais para a prática deste tipo de arte marcial.

## CONCLUSÃO

Os fatores relacionados à saúde e à competência desportiva foram os de maior importância para motivar praticantes de taekwondo de Belo Horizonte.

A elevada importância atribuída à categoria saúde pode ter relação com a ampla difusão de informações sobre qualidade de vida, tanto no meio escolar, como na mídia e no ambiente familiar, devido ao crescente número de pesquisas relacionadas ao tema.

Dentro da categoria desportiva, as mulheres encontram-se mais engajadas que os homens em processos competitivos. Acreditando-se que isso acontece por serem na grande maioria alunos de academias e não de clubes, onde o treinamento é mais voltado para as competições do que promoção de saúde.

Na categoria amizade e lazer, fator motivacional menos importante para a prática do taekwondo, os aspectos de sociabilização e diversão fizeram parte dos aspectos motivacionais para o treinamento, contudo estes não foram os motivos principais para a prática deste tipo de arte marcial.

Os fatores motivacionais destacados neste estudo podem guiar objetivamente a prática de professores, terapeutas e da família em busca da promoção da saúde, da autoestima e do bem-estar dos praticantes de taekwondo.

A partir deste estudo exploratório, maiores investigações sobre o taekwondo podem vir a elucidar os fatores motivacionais para a prática deste esporte, bem como auxiliar profissionais que atuam no treinamento a motivar sempre a prática desta atividade física.

## REFERÊNCIAS

- 1-Azevedo Junior, M. R., Araújo, C. L. P., Pereira, F. M. Atividade física e esportiva na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. Vol. 20. Núm. 1. p.51-58. 2006.
- 2-Bercades, L.; Pieter, W. A Biomechanical Analysis of the Modified Taekwondo Axe Kick. *Journal of Asian Martial Arts*. Vol. 15. Núm. 4. p.8-19. 2006.
- 3-Bouhlef, E.; Ouhlef, E.; Jouini, A.; Gmada, N.; Nefzi, A.; Bem Abdallah, K.; Takba, Z. Heart rate and blood lactate responses during Taekwondo training and competition. *Science & Sports*. Vol. 21. Núm. 5. p.285-290. 2006.
- 4-Deci, E. L.; Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determinism in human behavior. New York: Plenum Press, 1985.
- 5-Fonseca, A. M. A psicologia do desporto e a "batalha da qualidade". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 1. Núm. 1. p.114-123. 2001.
- 6-Garcés De Los Fayos, E. J.; Benedicto, L. V.; Dosil, J. D. Nuevas aportaciones en psicología del deporte. Una mirada crítica sobre la última década de nuestra disciplina. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 4. Núm. 1. p.7-17. 2004.
- 7-Gaya, A.; Cardoso, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil*. Núm. 2. p.40-52. 1998.
- 8-Interdonato, G. C.; Miarka, B.; Oliveira, A. R.; Gorgatti, M. G. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Motriz*, Rio Claro. Vol. 14. Núm. 1. p.63-66. 2008.

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

- 9-Kazemi, M.; Pieter, W. Injuries at a Canadian National Taekwondo Championships: a prospective study. *BMC Musculoskeletal Disorders*. Vol. 5. Núm. 22. 2004.
- 10-Kazemi, M.; Shearer, H.; Choung, Y. Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders*. Vol. 6. p.6-26. 2005.
- 11-Lin, W. L.; Yen, K. T.; Doris Lu, C. Y.; Huang, Y. H.; Chang, C. K. Anaerobic capacity of elite Taiwanese Taekwondo athletes. *Science & Sports*. Vol. 21. Núm. 5. p.291-293. 2006.
- 12-Machado, A. A.; Brandão, M. R. F. Rendimento esportivo em atletas jovens: variáveis psicológicas externas. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 7. p.307-314. 2008.
- 13-Marković, G.; Mišigoj-Duraković, M.; Trninić, S. Fitness Profile of Elite Croatian Female Taekwondo Athletes. *Collegium Antropologicum*. Vol. 29. Núm. 1. p.93-99. 2005.
- 14-Marta, F. O caminho dos pés e das mãos: Taekwondo arte marcial, desporto e a colônia coreana em São Paulo (1970- 2000). *Dissertação de Mestrado em História Social, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.*
- 15-Melhim, A. F. Aerobic and anaerobic power responses to the practice of taekwon-do. *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 35. Núm. 4. p.231-234. 2001.
- 16-Murcia, J.; Villodre, N.; Galindo, C.; Gimeno, E. Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow em educación física: diferencias segundo la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de psicología del deporte*. Vol. 5. p.231-243. 2005.
- 17-Patel, S.; Shukla, S.; Pandey, U. Participation motives and gender difference in taekwondo players. *International Journal of Health, Physical Education & Computer Science in Sports*. Vol. 6. Núm. 1. p.30-33. 2012.
- 18-Pedersen, D. Intrinsic-extrinsic factors in sport motivation. *Perceptual and Motor Skills*. Vol. 95. p.459-476. 2002.
- 19-Pelletier, L. G.; Tuson, D. M.; Fortier, M. S.; Vallerand, R. J.; Brière, N. M.; Blais, M. R. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the sport motivation scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 17. Núm. 1. p.35-53. 1995.
- 20-Pereira, E. F. Teixeira, C. S.; Willis, J. M. C.; Paim, M. C. C.; Sanchotene, L.; Daronco, E. Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 17. Núm. 3. p.9-17. 2009.
- 21-Pieter, W.; Heijmans, J. Taekwondo students' motor skills. *Journal of Asian Martial Arts*. Vol. 16. Núm. 2. p.8-17. 2007.
- 22-Pimenta, T. F.; Marta, F. E. F. Taekwondo: sua trajetória rumo às olimpíadas. In: *Anais do VII Congresso Brasileiro de História da Educação Física, desporto, lazer e dança. Ponta Grossa-PR. UEPG. 2002.*
- 23-Rios, G. O processo de esportivização do Taekwondo. *Pensar a Prática*. Vol. 8. Núm. 1. p.37-54. 2005.
- 24-Rocha, J. M. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. *Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola Superior de Educação Física. Porto Alegre, 2009.* Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/>>. Acesso em: 28/04/2013.
- 25-Samulski, D. *Psicologia do desporto: um manual para a Educação Física, fisioterapia e psicologia.* São Paulo. Manole. 2002.
- 26-Santos, P.F; Albuquerque, M. R.; Moraes, L. C. C. A.; Samulski, D. M.; Costa, V. T. Motivação em atletas júnior de taekwondo: um estudo exploratório. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 8. Núm. 1. p.135-142. 2009.
- 27-Silva, K. L. S.; Barbosa, S. F. L.; Ricarte, J. J. M.; Batista, G. R.; Sousa, M. S. C. Fatores Motivacionais em Praticantes de Voleibol

## **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**

**ISSN 1984-4956 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**w w w . i b p e f e x . c o m . b r / w w w . r b f f . c o m . b r**

---

Escolar da Cidade de João Pessoa, PB.  
Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol.  
17. Núm. 1. p.253-258. 2008.

28-Weiss, M. R.; Chaumeton, N. Motivational  
orientations in sport. In T.S. Horn (Ed.).  
Advances in sport psychology. p. 61-99.  
Champaign. IL: Human Kinetic. 1992.

Recebido para publicação em 22/04/2014

Aceito em 20/06/2014