

O ENSINO DO TAEKWONDO PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

TUSSET, Grasiene Aparecida Schweig¹

ANTUNES, Fabiana Ritter²

RESUMO

Este estudo de caso apresenta os ensinamentos do Taekwondo para crianças com TEA. O Taekwondo é uma arte marcial que treina o corpo e a mente, ocasionando assim, além das habilidades motoras, o desenvolvimento cognitivo e afetivo. Este trabalho descreve também um breve entendimento sobre o autismo, bem como a importância da realização da atividade física. Realizou-se um questionário com uma instrutora de Taekwondo e uma mãe de aluno, para que assim se obtenha um entendimento dos ensinamentos gerados para as crianças com este transtorno. Conclui-se que o Taekwondo, além de ser uma excelente atividade física, é considerado um estilo de vida, onde o praticante melhora sua qualidade de vida através da socialização, concentração e exercício físico.

Palavras-chave: Arte Marcial; Atividade Física; Autismo; Taekwondo

INTRODUÇÃO

Com o objetivo de demonstrar os ensinamentos proporcionados pelas artes marciais em crianças com Transtorno de Espectro Autista, a pesquisa apresenta um estudo de caso, o qual buscou-se pesquisar sobre o desenvolvimento de um aluno autista em uma academia de Taekwondo. Participaram do estudo de caso uma instrutora de Taekwondo e uma mãe de aluno autista.

O Taekwondo é uma arte marcial que treina pessoas mental e fisicamente, tendo sua filosofia baseada no desenvolvimento gradual da coordenação, habilidade física, poder mental e perseverança. Ocasionalmente assim o desenvolvimento intelectual do aluno, bem como, a autonomia, a concentração, a memorização e a visualização. Também se trabalha o desenvolvimento motor, melhorando as capacidades motoras.

METODOLOGIA

O tipo de pesquisa apresentado pelo trabalho, segundo Oliveira (2011, p.25), se classifica como sendo uma pesquisa qualitativa, pois ocorre uma relação entre o mundo real e o sujeito, apresentando respostas individuais e subjetivas dos indivíduos entrevistados, tendo como base a percepção do fenômeno dentro do seu contexto. Dessa forma, foi realizada uma pesquisa através de um questionário semiestruturado para os sujeitos entrevistados, através do aplicativo de mensagens WhatsApp, onde os mesmos responderam de forma descritiva.

Essa pesquisa desenvolveu-se em um município do noroeste gaúcho, tendo como entrevistados dois sujeitos. A primeira entrevistada foi uma instrutora de Taekwondo, do sexo feminino, com 45 anos de idade, profissional de Educação Física, que atua como

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física – Unijuí - RS. Grasiene.tusset@sou.unijui.edu.br

² Docente do Curso de Educação Física – Unijuí - RS.fabiana.antunes@sou.unijui.edu.br

instrutora há 26 anos, e sua graduação é Faixa Preta 5º Dan de Taekwondo. A segunda entrevistada foi a mãe de um aluno autista, do sexo feminino, com idade de 57 anos.

Sendo assim, esse trabalho tem como finalidade mostrar os ensinamentos oferecidos pelo Taekwondo a uma criança com Transtorno do Espectro Autista. Bem como um olhar diferenciado da instrutora e da mãe, demonstrando a notoriedade que essa arte marcial tem no desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor das crianças.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Transtorno de Espectro Autista (TEA), vem sendo ainda um grande desafio para os pesquisadores que buscam desvendar e entender essa doença. Segundo Oliveira e Sertié (2017, p.234), “o TEA é uma doença geneticamente heterogênea e complexa, já que apresenta diferentes padrões de herança e variantes genéticas causais”. Costuma aparecer nos três primeiros anos de idade, comprometendo o desenvolvimento da criança, pois apresenta limitações de interação, comunicação e interesse por parte do mesmo.

Segundo Leboyer (1986 *apud* Farias *et al.*, 2020, p. 2), “são chamadas autistas, crianças que tem inaptidão para estabelecer relações normais com o outro, um atraso na aquisição da linguagem e, quando ela se desenvolve, uma incapacidade de lhe dar um valor de comunicação”. Não havendo exames específicos para o diagnóstico clínico do autismo, o mesmo é realizado através de entrevista e histórico do indivíduo.

A atividade física e esportiva vem sendo recentemente listada como um dos principais indicadores de saúde, pois previnem doenças e proporcionam qualidade de vida para as pessoas, em especial para as crianças autistas. Sendo assim, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), diretriz de 2020, recomenda que todos os indivíduos façam 150 minutos de atividade física moderada por semana, não havendo contra-indicação. Está comprovado que a atividade física regular previne e controla doenças crônicas, bem como reduz os sintomas de depressão e ansiedade, melhorando a memória, a saúde do cérebro, proporcionando bem-estar, auto estima e boa saúde, ajudando assim no desenvolvimento integral. (ALVES, 2003).

Segundo Lacrosse *et.al.* (2015, p.5),

[...] o mundo das artes marciais é bastante empírico, isto é, o indivíduo vai se conhecendo e aprendendo, principalmente a partir de suas experiências. Será através da experimentação prática que ele irá ganhando provas dos fundamentos ensinados, e, principalmente, de sua própria capacidade, gerando deste modo confiança em si mesmo.

As artes marciais, por possuírem filosofias particulares, são consideradas ótimas alternativas para quem deseja praticar alguma atividade física e também trabalhar o equilíbrio mental. Sendo assim, uma das artes marciais que treina pessoas física e mentalmente é o Taekwondo. Uma arte marcial, que se baseia em treinamentos físico e mental, os quais são necessários ao desenvolvimento de um novo estilo de vida.

O Taekwondo trabalha o desenvolvimento do intelecto, principalmente a concentração, a memorização e a visualização. Melhora as habilidades motoras das crianças, assim como a capacidade de prestar atenção, entender ordens e se relacionar com outras crianças. Trabalhando também o apoio moral e a prática constante dos valores, essa arte marcial, ajuda a moldar o caráter e também prepara as pessoas para futuras experiências. (FEIJÓ, 2018).

Com uma experiência de mais de 26 anos como instrutora de Taekwondo estilo Songahm (*Songahm Taekwondo Federation*), a instrutora entrevistada tem sua graduação Faixa Preta 5º Dan. Hoje com 45 anos de idade, a mesma iniciou seus treinamentos nesta

arte marcial com 15 anos de idade. Graduada em Educação Física Licenciatura e Bacharelado desde 2006, apresenta uma vasta experiência na área de lutas, mais precisamente nas artes marciais, em Taekwondo.

Nestes 26 anos de experiência, a instrutora de Taekwondo Songahm, obteve várias conquistas e aprendizados. Foram mais de 150 Faixas Pretas formados em sua academia, sente-se orgulhosa em ter agregado valores aos inúmeros alunos que obteve neste período.

Quando perguntado sobre a importância do ensino das artes marciais para as crianças, ela respondeu: *O ensino da arte marcial para as crianças é muito importante, por proporcionar o desenvolvimento mental das crianças, principalmente na parte de disciplina e de valores. (INSTRUTORA, 2021)*

Tendo como um dos objetivos proporcionar o desenvolvimento mental das crianças, o Taekwondo é uma excelente atividade a ser desenvolvida pelos autistas, pois os mesmos necessitam de iniciativas, que além de treinar o físico, trabalhem o mental, emocional e o intelecto.

Também lhe foi perguntado sobre sua experiência e vivência com o aluno autista, obtendo-se a seguinte resposta: *Este aluno foi uma escola para mim, mais em ver seu desenvolvimento e crescimento dentro da arte marcial e um motivo de orgulho para mim. O que quero dizer com essa história é que não há limites para quem quer se superar, para quem acredita que a arte marcial pode mudar a sua vida. (INSTRUTORA, 2021)*

Vindo de encontro a essa pergunta, a mãe do aluno autista relata que seu filho foi matriculado na academia de artes marciais quando tinha 6 anos de idade, onde o mesmo pratica Taekwondo a mais de 10 anos. O motivo que levou ela a matricular seu filho em uma arte marcial, foi a busca pela ajuda no tratamento do Transtorno do Espectro Autista.

Ao perguntar quais as mudanças observadas após um determinado período e o que poderia ser ainda trabalhado com seu filho, bem como qual o fator motivador que faz com que ele continue treinando Taekwondo, obteve-se a seguinte resposta: *Melhorou em relação à socialização, comunicação, autonomia, aceitação de regras de conduta, paciência para esperar, dentre outros aspectos. Porém é difícil citar o que ainda não foi trabalhado, pois muitos aspectos são trabalhados no Taekwondo, mas a interação verbal do meu filho com as pessoas continua sendo uma meta. Penso que o fator motivador seja a existência de desafios e a sua evolução pessoal. (MÃE DE ALUNO AUTISTA, 2021)*

Percebe-se que ainda há uma meta a ser cumprida, porém que não depende exclusivamente do Taekwondo. Mas ao observar as mudanças que esse aluno obteve durante esse período que pratica o Taekwondo, observa-se o quanto sua filosofia e sua prática fazem toda a diferença. Melhorando suas habilidades, capacidades e seus relacionamentos.

Sendo que com as artes marciais o indivíduo, a partir de suas experiências, vai se conhecendo e aprendendo, aumentando assim a sua confiança em si mesmo, fazendo com que isso o torne uma pessoa mais evoluída. Desta maneira, ao finalizar a entrevista, a mãe deixa como depoimento o seguinte: *Taekwondo é um investimento na vida de seu filho, não é só um esporte. A filosofia educativa contribui fortemente na formação de uma pessoa mais completa e feliz. (MÃE DE ALUNO AUTISTA, 2021)*

Com todos os benefícios oferecidos pelo Taekwondo, percebe-se que sua filosofia agrega muito na vida dos praticantes, seus princípios e valores tornam a vida das pessoas muito mais completa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa e nos dados analisados, conclui-se que o Taekwondo, além de uma atividade física, é também considerado um estilo de vida. Essa arte marcial

proporciona inúmeros benefícios a seus praticantes. As crianças que apresentam Transtorno do Espectro Autista e praticam o Taekwondo, apresentam melhorias significativas em seus tratamentos, pois além de se manter ativa, ela trabalha seu equilíbrio mental, obtendo assim uma melhora na qualidade de vida.

Com a prática do Taekwondo, crianças autistas apresentam um ganho considerável em sua vida, conforme relatado no presente trabalho. Os benefícios oferecidos por essa prática, representam uma evolução no dia-a-dia dessa criança, onde, com o tempo ela passa a ter uma vida mais independente. Diversos são os aspectos trabalhados pelo Taekwondo, que vão além da atividade física, essa arte marcial que treina o corpo e a mente, tem como objetivo o desenvolvimento gradual das habilidades motoras e do poder mental.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 5-6, mar. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1519-38292003000100001>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1519-38292003000100001>. Acesso em: 16 fev. 2021.

CORREIA, Shirlem de Araújo. **O Taekwondo como ferramenta para a inclusão da pessoa com Transtorno do Espectro Autista (TEA): um relato de experiência no município de Delmiro Gouveia - AL**. 2018. 58 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pedagogia, Universidade Federal de Alagoas - Ufal - Campus do Sertão, Delmiro Gouveia, 2018. Disponível em: <http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/4838>. Acesso em: 16 fev. 2021.

FARIAS, Tatiane Nunes Ferreira Santos *et al.* Efeitos de exercícios físicos em crianças autistas. **Revista Científica da FacUnicamps**, Campinas, 26 ago. 2020. Disponível em: https://facunicamps.edu.br/repositorio/173_EFEITOS%20DE%20EXERC%C3%8DCIOS%20F%C3%8DSICOS%20EM%20CRIAN%C3%87AS%20AUTISTAS.pdf. Acesso em: 16 fev. 2021.

FEIJÓ, Rubens. **Manual de Procedimentos – Feijó Artes Marciais**. Panambi, RS, 2018.

LACROSE, Filipe Lustosa; NUNES, Sandra Adriana Neves. Artes marciais e desenvolvimento humano. Uma revisão de literatura. **Efdeportes.Com**, Buenos Aires, 11 jan. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd202/artes-marciais-e-desenvolvimento-humano.htm>. Acesso em: 16 fev. 2020.

OLIVEIRA, Karina Griesi., SERTIÉ, André Laurato. **Transtornos do espectro autista: um guia atualizado para aconselhamento genético**. São Paulo, SP, Brasil. 2017.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração**, Catalão: UFG, 2011.