

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac)
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

A Formação Cidadã pelo e para o Esporte:
uma análise de participantes da modalidade *Taekwondo* do Centro de
Iniciação Desportiva do DF

Brasília/DF
2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

CARLOS EDUARDO DE BRITO NUNES DOS SANTOS
THALISSON HENRIQUE FRANCO CARDOSO

A Formação Cidadã pelo e para o Esporte:
uma análise de participantes da modalidade *Taekwondo* do Centro de
Iniciação Desportiva do DF

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

Brasília/DF

2021



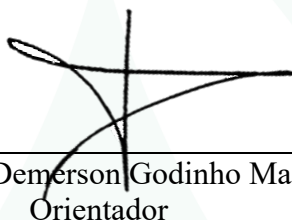
CARLOS EDUARDO DE BRITO NUNES DOS SANTOS
THALISSON HENRIQUE FRANCO CARDOSO

A Formação Cidadã pelo e para o Esporte:
uma análise de participantes da modalidade *Taekwondo* do
Centro de Iniciação Desportiva do DF

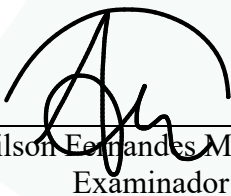
Artigo apresentado como requisito para
conclusão do curso de Bacharelado em
Educação Física pelo Centro Universitário do
Planalto Central Aparecido dos Santos
(Uniceplac).

Brasília, 1º de dezembro de 2021.

Banca Examinadora



Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Orientador



Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa
Examinador



A Formação Cidadã pelo e para o Esporte: uma análise de participantes da modalidade *Taekwondo* do Centro de Iniciação Desportiva do DF

Carlos Eduardo de Brito Nunes dos Santos¹

Thalisson Henrique Franco Cardoso²

Resumo:

A arte marcial tem o poder de inclusão social, reduz o estresse pós-traumático, melhora a autoestima, autoconfiança, ajuda a lidar com a timidez, controla a ansiedade, fortalecimento ético e moral, formação de caráter, respeito, autocontrole, atenção e educação. Portanto, o objetivo deste trabalho foi avaliar como o esporte e o Projeto Centro de Iniciação Desportiva *Taekwondo* podem contribuir para a formação pessoal, profissional e cidadã. Foi utilizado uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa, caráter exploratória e descritiva, através de formulário digital, com 30 atletas e ex-atletas do Projeto Cid *Taekwondo* de ambos os sexos e idade entre 19 e 43 anos. Concluiu-se que o incentivo dos familiares e amigos para a prática desportiva, assim como a identificação com o esporte os levaram a dar segmento com a prática, promovendo até uma identificação tamanha, a ponto de indicar o Taekwondo como uma forma de melhoria de vida. Com os relatos foi possível identificar que, tanto o esporte, quanto o Projetos têm características benéficas para a formação cidadã daqueles que o praticam.

Palavras-chave: Tae Kwon Do. Projeto. Esporte. Formação. Escola.

Abstract:

The martial art has the power of social inclusion, reduces post-traumatic stress, improves self-esteem, self-confidence, helps to deal with shyness, controls anxiety, ethical and moral strengthening, character formation, respect, self-control, attention and education. Therefore, the objective of this work was to evaluate how sport and the Taekwondo Sports Initiation Center Project can contribute to personal, professional and citizen education. It was used a qualitative and quantitative research, exploratory and descriptive, through a digital form, with 30 athletes and former athletes of the Cid Taekwondo Project of both sexes and aged between 19 and 43 years. He concluded that the encouragement of family and friends to practice sports, as well as the identification with the sport, led them to give a segment with the practice, even promoting such an identification, to the point of indicating Taekwondo as a way of improving their lives. With the reports, it was possible to identify that both the sport and the Projects have beneficial characteristics for the citizenship formation of those who practice it.

Keywords: Tae Kwon Do. Project. Sport. Education. School.

¹ Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: cbritonunes@gmail.com.

² Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: thalissonfranco2@gmail.com.



1 INTRODUÇÃO

No Brasil ocorre um grande déficit de implementação de políticas públicas voltadas para o esporte, no âmbito da promoção da saúde e prevenção de doenças, através do incentivo a população para a prática do esporte. Há a necessidade de mais programas governamentais voltados para a prática desportiva, para a inclusão dos jovens no âmbito esportivo. Entre tanto, o Programa Centro de Iniciação Desportiva (CID) regular e, paralímpico (CIDP), tem como finalidade a popularização do acesso ao esporte, atualmente com 18 modalidades. Este projeto tem como público-alvo os estudantes da rede pública de ensino de 14 regiões administrativas do Distrito Federal. As práticas desportivas são lecionadas e orientadas por professores de Educação Física da Secretaria de Estado de Educação que passam por processo de habilitação específico da modalidade que pretendem ministrar, assim o professor precisa apresentar certificação e experiência na modalidade, o objetivo das aulas ministradas são a iniciação desportiva, aprimoramento e participação em competições.

O Projeto surgiu com a função de socialização entre participantes, construção de um futuro dentro do esporte, com o poder transformador na vida dos atletas, trazendo consciência da construção de um futuro melhor (SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, 2021).

O Projeto Cid *Taekwondo* é localizado no Centro Educacional 04 (CEM04), Ceilândia-DF, onde é ofertada a modalidade de Taekwondo com a mestra 6º dan Conceição Ximenes, para toda a comunidade com uma média de 15 a 20 participantes por turma, sendo dividia as turmas entre graduados e não graduados. O objetivo do Projeto é oferecer a modalidade no âmbito desportivo, em busca de participantes vivenciarem uma modalidade de forma competitiva, fugindo do âmbito de caráter escolar.

O *Taekwondo* tem origem da fusão de três palavras coreanas, Tae, Kwon e Do, que significa caminho entre os Pés, das Mãos e do Espírito, para o povo coreano, o *Taekwondo* não representa apenas uma luta simples, pois, há a presença de exercícios qualificados e seus benefícios físicos, significando, também, um estilo de vida e disciplina, seguido por ética e ideais elevados. É uma Arte Marcial Sul Coreana que originou um esporte de combate, se tornando assim um Desporto Marcial, onde apresenta o caráter filosófico de uma Arte Marcial



e a parte competitiva de um Desporto de Combate, que possui regras específicas de contato quando os combatentes lutam um contra o outro (VIEIRA, 2014). Atualmente, a modalidade se espalhou em todos os continentes, em que o processo de esportivização iniciou-se em 1964, difundindo-se, também, pelo território brasileiro, tornando-se esporte olímpico no ano de 2000 (RIOS, 2006).

O Taekwondo tem sua graduação subdividida em 9 níveis de faixas coloridas, cada uma com seu significado, para passar a faixa, os participantes devem mostrar as fórmulas de movimentos cuidadosamente coreografados. Todas as fórmulas juntas constituem a estrela *Songahm* representada em cada grau e seus respectivos chutes. A partir da faixa roxa, na graduação é realizado, no exame de faixa, o quebraimento de madeira.

A disciplina também é trabalhada com crianças e, para que façam o exame de troca de faixa, precisam mostrar toda as "fitas" em sua faixa, seis no total. A faixa representa o equilíbrio, um lado representa uma parte do corpo e o uma parte do espírito.

Quando uma criança aprende chutes e habilidades defensivas, ela ganhará uma fita preta em sua faixa e para a parte espiritual, existem três cores de fita. A graduação se dá através do conhecimento da sequência de movimentos apresentados pelo mestre, chamados de *poome-sae* (fórmula) e a separação de faixas é chamada de *geup* (graus), sendo assim a graduação dada pelo maior número decimal para o menor.

No Taekwondo existem nove graduações a nível de faixas coloridas: branca, laranja, amarela, camuflada, verde, roxa, azul, marrom e vermelha. Uma faixa que antecede a faixa preta 1º Dan (nível de faixas pretas) decidido que pode ou não ser considerada colorida (em competições), esta seria a faixa vermelha e preta ou 1º Dan recomendado. Após chegar à faixa preta 1º Dan decidido segue a sequência de números: 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º e 9º Dan (VALIM; URBINATI, 2010).

O tema abordado se deu pela proximidade da vivência do esporte *Taekwondo* e do Projeto Cid *Taekwondo*, em que o projeto contribui para a formação cidadã dos atletas que tiveram ou têm contato com o projeto independente do objetivo de o aluno praticante ser de caráter desportivo ou somente como *hobby* ou exercício físico.

Há relevâncias importantes na formação de participantes do projeto, tanto físicas como mentais, pois a arte marcial tem poder de inclusão social, melhora a autoestima, autoconfiança,



ajuda a lidar com a timidez, controla a ansiedade, fortalecimento ético e moral, formação de caráter, respeito, autocontrole, atenção, educação etc., no físico tem influência na melhora da consciência corporal, reflexos, coordenação motora, resistência etc. (SANCHES; RUBIO, 2011).

Portanto, o objetivo desse trabalho foi o de investigar como o esporte e o Projeto Cid *Taekwondo* contribuíram para com a formação pessoal e profissional de seus praticantes, bem como os motivos pelos quais levaram-nos a ingressar e a permanecer no Projeto, através de relatos de experiências.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Os esportes são atividades vinculadas as federações e confederações regulamentadoras das regras fixas dessa prática e, geralmente, destinado a prática competitiva entre participantes, no campo social, o esporte pode ser considerado uma atividade de caráter recreativo ou profissional, essa atividade contribui para a formação, o desenvolvimento e a inclusão do indivíduo na sociedade (CAIUSCA, 2018).

As modalidades podem ser praticadas em diversos ambientes, sendo eles, no mar, no gelo, na terra ou no ar, dentre os objetivos do esporte, na sua maior variedade de tipos, há a melhoria na saúde, aptidão física, prática esportiva, interação sociocultural e lazer (MENDES, 2019). Há a existência de diversos tipos e modalidades de esportes, obtendo popularidades diferentes em determinados países, devido a cultura e a disponibilidade da prática.

A cultura dos países orientais desenvolveu a modalidade de lutas, devido a necessidade gerada pela guerra, tornando as artes marciais milenares. Iniciando-se no oriente e disseminando-se pelo mundo, a cultura da arte marcial, tem caráter filosófico, com desenvolvimento físico e espiritual, prezando pelo respeito e contribuindo para a formação do caráter do indivíduo praticante. Já na parte dos países ocidentais, no período moderno, as práticas dos esportes de luta e combate, são vinculadas ao desenvolvimento da consciência corporal, a prática esportiva, à luta e a defesa pessoal (GOLÇANVES; SILVA, 2013).



A cultura Coreana foi quem deu origem ao *Taekwondo*, que é uma arte milenar fundada na Coréia do Sul com intuito de defesa do país, onde sua filosofia inicial era somente a defesa, a luta em si era utilizada somente em último recurso, essa arte obteve processo de esportivização no ano de 1964, onde a Associação Coreana de *Taekwondo* modifica os rumos da direção que inicialmente era a luta para defesa pessoal e disciplina, ganhando expansão para o mundo e atualmente se encaixa no quadro de modalidade olímpicas (RIOS, 2005).

O *Taekwondo* tornou-se um esporte olímpico em 1988, participando dos jogos olímpicos de Seul e Barcelona em 1992, como esporte de exibição, após a não participação dos jogos olímpicos de Atlanta em 1996, foi incluído no quadro olímpico de Sidney em 2000, sendo assim, competido entre os países e tornando parte do quadro de medalhas daquele ano. As competições possuem regras padronizadas em todos os níveis, regidas pela Federação Mundial de *Taekwondo* e suas Uniões Continentais (MORCIANI, 2020).

As artes marciais têm em sua essência o caráter de formação do cidadão como um todo, promovendo disciplina e melhorias comportamentais, de acordo com relatos de Diniz e Vecchio (2013):

Neste estudo, que objetivou verificar características comportamentais dos alunos praticantes de TKD do projeto “Quem luta não briga”, o principal achado foi a maioria dos responsáveis e professores entrevistados (97%) informar que alunos, após iniciarem a prática de TKD, apresentam melhoras em comportamentos positivos. Somado a este achado, indica-se que as principais limitações do estudo versam sobre ausência de grupo controle e de medida pré-intervenção (DINIZ; VECCHIO, 2013, p. 25).

A melhora apresentada pelos praticantes do Taekwondo, em relação ao seu desempenho, promove benefícios psicológicos, contribuindo assim para com a saúde mental, com isso, o desempenho escolar apresenta também uma grande melhoria. Os princípios e regras apresentados no período de aula do Taekwondo, promovem bom caráter, lealdade, honra, obediência e respeito ao mestre, aos colegas, familiares, aos mais velhos etc. (DINIZ; VECCHIO, 2013).

O esporte, seja ele como caráter recreacional, educacional ou de formação e preparação de atletas, contribui para a formação do cidadão. Pois, não há somente a promoção do desenvolvimento físico dentro do esporte, o treinamento gera princípios de integridade,



perseverança, autocontrole, consciência corporal, respeito e disciplina. O aprendizado de diferentes modalidades esportivas na infância e adolescência, promovem a formação do caráter, disciplina, respeito, inclusão, combate as drogas, combate à violência e a construção de valores (DINIZ; VECCHIO, 2013).

Há no Brasil, uma maior necessidade da implementação de políticas públicas voltadas para o esporte, no âmbito da promoção da saúde e prevenção de doenças, através do incentivo a população para a prática do esporte. O Brasil apresenta um grande déficit de promoção de saúde através do incentivo ao esporte, com a necessidade de mais projetos de iniciação desportiva para a população, por falta de investimento. A implementação de políticas públicas voltadas para o esporte contribui para a formação do cidadão, pois esse tipo de implementação promove a oportunidade da prática do esporte para cidadãos que não possuem acesso a determinados esporte e a prática de atividade física em si (JUNIOR; BORIN, 2017).

O projeto Cid, através da iniciação desportiva, contribui para a formação do caráter individual e profissional de seus participantes, sejam eles como alunas, alunos ou como professores. O projeto Cid promove a iniciação desportiva, nas escolas públicas do DF, com diversas modalidades desportivas, incentivando os alunos a prática do esporte e ao estudo. O Cid Taekwondo ocorre na cidade de Ceilândia e promove a prática da arte marcial em si, em caráter educacional e a preparação de atletas de competição (SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, 2021).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 NATUREZA DO ESTUDO

Uma pesquisa de natureza qualitativa, caráter exploratória e descritiva por mostrar-se conveniente ao estudo proposto, pois, a forma de análise dos(as) participantes parte-se de um estudo mais subjetivo, devido a escolha do método adotado para a coleta de informações, o caráter exploratório se dá pelo fato de se pesquisar um assunto pouco explorado, através de questionamentos a pessoas que tiveram experiências práticas que podem contribuir para a



compreensão dos objetivos desse estudo, já o caráter descritivo, por vez, tende a descrever, especificamente, os fatos de certa realidade, para que assim, ocorra a coleta de informações daquilo que foi pressuposto como o problema a ser pesquisado (AUGUSTO *et al.*, 2013). Tendo em vista as tabelas de porcentagens acrescentadas, no presente trabalho, a natureza da pesquisa também se qualifica como quantitativa. A tradução da pesquisa apresenta resultados numéricos em percentuais, obtendo assim respostas objetivas, lógicas e imparciais. (GÜNTER, 2006).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população é composta por participantes do Projeto Cid *Taekwondo*, localizado em Ceilândia/DF. A amostra foi constituída por 30 participantes, sendo 60% (n=18) do sexo masculino e 40% (n=12) do sexo feminino, com média de idade de $30,83 \pm 22$ anos. Quanto a etnia, 36,7% (n=11) autodeclaram-se como de etnia Branca, 56,7% (n=17) de etnia Parda e 6,7% (n=2) de etnia Negra, não havendo autodeclaração por alguma outra etnia. Ainda fazem parte do Projeto 16,67% (n=5) dos participantes da pesquisa e 83,33% (n=25) não fazem mais parte do projeto. Quanto a graduação no Taekwondo, há 66,67% (n=20) faixas Pretas; 10% (n=3) faixas Vermelhas com ponteira Preta; 3,33% (n=1) faixas Amarelas com ponteira Verde, 6,67% (n=2) faixas Azuis; 6,67% (n=2) faixas Vermelhas e 6,67% (n=2) faixas Verdes com ponteiros azuis. Dentre os faixas Pretas, eles se subdividem em 70% (n=14) de 1º Dan; 25% (n=5) de 2º Dan e 5% (n=1) de 3º Dan.

3.3 MATERIAIS E MÉTODOS

Pela ausência de instrumentos validados que respondesse aos objetivos dessa pesquisa foi utilizado um questionário elaborado pelos sujeitos/autores desse estudo, onde ocorreu um breve questionário piloto para a escolha das melhores perguntas, com o intuito de obter respostas para o alcance do objetivo proposto. Um questionário é um conjunto de questões objetivas e subjetivas que trarão dados necessários para que se alcance o objetivo do projeto, especialmente nas ciências sociais, elaborado de forma criteriosa, com o objetivo de que a coleta



de dados obtenha resultados esclarecidos para a finalidade da pesquisa (PARASURAMAN, 2000).

O questionário é composto por questões fechadas, em que o voluntário deverá escolher uma opção que melhor corresponda ao seu interesse em resposta ao questionamento e, também, com perguntas abertas, em que o participante poderá escrever um texto livremente, expondo seus pensamentos e opiniões de acordo com o questionamento proposto. Não há resposta correta ou incorreta, apenas a sua opinião. O questionário propõe questões que visam melhor identificar quem está respondendo, para obtermos um melhor conhecimento da amostra. Na parte de inscrição do questionário, o voluntário se identifica com E-mail, Nome Completo (sem abreviação), Telefone para contato e se declara informado sobre todos os procedimentos da pesquisa, onde o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido se encontra visível para todos. Em seguida há a parte de identificação, para isso foi utilizado perguntas como Idade (anos), Sexo, Etnia, e perguntas como, “Participa atualmente do projeto? Se não, por quê?”, “Já teve contato com o Taekwondo ou outra(s) modalidade(s) esportiva(s) antes do Cid? Se sim, qual ou quais?” e “Qual a sua graduação no Taekwondo?”, para identificarmos melhor as características do voluntário. Na parte final há perguntas sobre a formação cidadã pelo e para o esporte, com questões que visam identificar como foi a iniciação do voluntário no Cid e no Taekwondo, como “Como conheceu o projeto?”, “O que ou quem o(a) motivou/inspirou a participar do projeto?” e “O que te levou a praticar o Taekwondo?”. Em seguida foram feitas perguntas sobre o momento atual do voluntário dentro do projeto, como “Como você se sente ou sentia ao praticar o Taekwondo?”, “Atualmente pratica outra modalidade a não ser o Taekwondo, se sim, qual?” e “Trocara o Taekwondo por alguma outra modalidade? Se sim ou se não, por quê?”. E por fim perguntas que avaliam as intenções e contribuições do projeto para a vida do participante, como “Quais foram as contribuições do Projeto Cid Taekwondo para a sua vida?”, “Se não faz mais parte do projeto, explique o motivo da sua saída e se tivesse a oportunidade, voltaria a fazer parte? Por quê?” e “Indicaria o Taekwondo ou o Projeto Cid para outra pessoa, por quê?”.

O tempo de duração para que respondam as questões será de uma semana, levando cerca de 40min para concluir, as/os participantes possuem a liberdade para responder da forma que



se sinta mais confortável, deixando claro que haverá preservação dos dados e dos direitos da pessoa investigada. Pela ausência de instrumentos de literatura validados, foi necessário a criação deste questionário pelos autores deste presente estudo, para a avaliação de dados para um possível alcance dos objetivos da pesquisa.

3.4 PROCEDIMENTOS

O questionário será gerado eletronicamente pela plataforma *Google Forms*, devido ao período de isolamento social, ocasionado pela pandemia por COVID-19. Para dar início ao processo de seleção da amostra foi procurado o responsável pelo Projeto Cid *Taekwondo*, para que fosse possível divulgar o questionário para as/os participantes do Projeto. O questionário só poderá ser respondido de forma digital, por celulares, computadores ou *tablets*, no conforto de suas casas ou onde julgarem mais acessível. Sendo necessário destinar um tempo de 40min para conclusão de suas respostas ao questionário. O questionário ficará aberto por uma semana. Após esse período o questionário será encerrado para que seja possível computar os dados.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos foram utilizados por meio da transformação das respostas subjetivas em dados numéricos e posteriormente em dados percentuais, já os dados qualitativos foram analisados segundo a Análise de Conteúdo de Bardin, através das análises de significado, com o objetivo de organizar os dados de forma que seja possível o fornecimento de respostas para o problema de pesquisa levantado, através do estabelecimento de categorias, codificação e tabulação, bem como da análise estatística dos dados, a análise de conteúdo é definida como um método empírico (SANTOS, 2012).

Para Bardin (2011), o termo análise de conteúdo designa:

um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens,



indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (BARDIN, 2001).

O conteúdo do trabalho será dividido em quatro partes diferentes: (1) história e teoria: ponto de vista histórico; (2) parte prática: análise de entrevista, comunicação de massa, perguntas abertas e teste; (3) métodos de análise: organização, codificação, classificação, raciocínio analítico e informatização e; (4) técnicas analíticas: análise, classificação, avaliação, descrição, discurso proposicional, expressão e relacionamento (SANTOS, 2012).

3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Essa pesquisa foi desenvolvida de acordo com o parecer 466 do Conselho Nacional de Saúde, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Aparecido dos Santos (Uniceplac), sob o comprovante nº 104858/2021 e CAAE: 51658921.0.0000.5058.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A história do projeto Centro de Iniciação Esportiva (CID) encontra-se praticamente inacessível, no que diz respeito a registros documentais ou bibliográficos, mas, existe uma ampla gama de leis/Regulamentos para apoiar este projeto, inicialmente, essa política foi citada pela Lei Orgânica do Distrito Federal e promulgada em 1993, doze anos após a sua criação, incluindo esporte através de sua arte na aula de Educação Física (LIGGIERI, 2014). A carta Magna do Distrito Federal (DF), garante a presença de um espetáculo hoje entendido como esporte escolar, criando classes especiais para aqueles que demonstram talento esportivo.

Art. 1º Fica assegurado aos alunos das escolas públicas do Distrito Federal matriculados nos ensinos fundamental, médio e especial, o acesso a Centros de Iniciação Desportiva – CID.

Parágrafo único. O acesso de que trata o “caput” deste artigo ocorrerá em turno contrário às atividades curriculares contínuas.

Art. 2º O Centro de Iniciação Desportiva deverá identificar e desenvolver talentos na área desportiva, como também, incentivar e encaminhar o aluno/atleta ao Programa Geração Campeã (DISTRITO FEDERAL, 2005).



Ao perceber a consonância desta normatização ao texto da Constituição Federal para o esporte de forma geral e o esporte educacional, esta ação normativa do Estado certamente possibilitaria a formulação de políticas voltadas para seu desenvolvimento como prática educativa no DF, mas, apenas onze anos mais tarde, segundo a Lei 3.433 de 2004, regulamentada um ano após pelo Decreto N° 26.280 de outubro de 2005, o Projeto foi institucionalizado e normatizado com a definição de suas especificidades (SANTOS, 2016).

O Programa Centro de Iniciação Esportiva (CID) tem como objetivo democratizar o acesso ao esporte para os estudantes da rede pública de ensino do Distrito Federal com a oferta de práticas sistemáticas e orientadas por professor de Educação Física da Secretaria de Estado de Educação, voltadas para a iniciação, o aperfeiçoamento e a participação em competições, como meio de educação consciente, construtiva, socializadora, permanente e transformadora (SEEDF, 2021).

O projeto condiciona crianças e jovens à busca de conhecimentos técnicos e táticos de diferentes modalidades esportivas, tendo em vista a possível formação de atletas e a idealização de diferentes interesses, valências físicas e movimentos corporais. A forma em que o serviço é prestado ocorre presencialmente, mas, no contexto atual, devido a pandemia, ocorre de forma remota. As aulas são nos turnos manhã e tarde e o requisito documental para ingressar no projeto é declaração de escolaridade e idade entre 7 e 17 anos (SEEDF, 2021).

O Projeto Cid também se fundamenta na Lei N° 9.394 de dez/1996, a LDB, a qual recomenda em seu Art. 27, inc. IV a “promoção do desporto educacional” (BRASIL, 1996) e na Lei N° 9.615 de março/1998 (Lei Pelé), regulamentada pelo Decreto N° 7.984 de 2013 (SANTOS, 2016).

Fundado em 1981, o Programa Centro de Iniciação Desportiva (CID) regular e, paralímpico (CIDP), é de responsabilidade da Gerência de Desporto Escolar (GEDESC) e Coordenações Regionais de Ensino (CREs), sendo uma política de esporte educacional organizada pela Secretaria de Educação do Distrito Federal (QUIRINO, 2012). As CREs têm como extensão, a tarefa de regular a vida de um professor funcional, bem como de realizar a mediação administrativa entre a unidade sede do projeto e estudantes matriculados.

O projeto é localizado em 14 regiões administrativas do DF, sendo elas Brazlândia, Ceilândia, Gama, Guará, Núcleo Bandeirante, Paranoá, Planaltina, Plano Piloto/Cruzeiro,



Recanto das Emas, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Taguatinga. (QUIRINO, 2012).

As aulas contam com 18 modalidades no Cid e 07 modalidades no CIDP, atendendo gratuitamente cerca de 9 mil estudantes entre 07 e 17 anos de idade, nos contraturnos das aulas regulares. No corpo docente há cerca de 104 professores para o Cid e 14 professores para o CIDP. As modalidades ofertadas para o Cid são Karatê, Basquete, Futebol de Campo, Futsal, Handebol, Judô, Taekwondo, Tênis de Mesa, Vôlei, Atletismo, Xadrez, Ginástica Artística, Badminton, Luta Olímpica, Ginástica Rítmica, Ciclismo, Capoeira e Natação. No CIDP as modalidades ofertadas são Atletismo, Bocha, Parabadminton, Natação, Futebol Pc, Futsal e Tênis de Mesa (SEEDF, 2021).

Segundo o gestor central a estrutura do Cid é coordenada em um nível intermediário e um central. No nível intermediário, temos a forma de um coordenador de Educação Física, da qual atualmente existem dois coordenadores, ou seja, os professores são formados em educação física e estão vinculados à regional de Ensino, a uma Gestão da Educação Básica e são responsáveis pela coordenação do Projeto em nível regional. Entre as tarefas que lhe são atribuídas está a coordenação desses professores e de supervisão junto a eles (SANTOS, 2015).

A Coordenação de Educação Física em nível central e o Desporto Escolar tem uma gestão chamada Gerência de Práticas Corporais que também é responsável pela coordenação do projeto por meio do Núcleo de Iniciação Esportiva. Este trabalho é feito por coordenação pedagógica: o professor faz isso semanalmente ou com coordenador intermediário ou na escola onde trabalha (tem suas qualificações funcionais) e coordenação com o nível central (SANTOS, 2015).

Intermediários realizam essas coordenadas mensalmente e em face da demanda e necessidade, caso necessário é convocada uma reunião com os professores de forma geral, onde é realizada com coordenação ao nível central. Além disso, os professores preenchem diários cuja orientação é que esses diários permaneçam sempre na escola e é necessário produzir um relatório bimestral que é enviado para o coordenador intermediário, que então encaminha para coordenação a nível central. Graças a esses relatórios é possível se obter um diagnóstico, revisão de dados dos atendimentos, criação de relatórios gerais e, nos casos em que aponta, qualquer



problema, entra-se em contato com o professor, marca horários e é feita uma visita para ver como o projeto está indo (SANTOS, 2015).

4.1 PRIMEIRO CONTATO COM O PROJETO

Os principais motivos, relatados pelos entrevistados, para ingressarem no esporte e/ou no projeto foram, a indicação de familiares e amigos, estudar na localidade onde acontecia o Projeto Cid Taekwondo, a divulgação feita pela Mestre Conceição Ximenes e a sua equipe e o fato de morar próximo ao local onde o projeto acontece. Podemos ver, de acordo com a tabela, que o incentivo familiar e de amigos é o fator determinante para o ingresso no projeto. A disseminação da prática do projeto se dá, através da percepção dos benefícios advindos do esporte para aqueles que o praticam, com isso, o incentivo aos demais se torna natural e relevante. O fator moradia ser próximo ao local do projeto, estudar na localidade onde o projeto acontece e a divulgação da modalidade na comunidade, obtém a outra parte do percentual de ingressantes ao projeto. Isso demonstra que a implementação de projetos com essas características, dentro de comunidades e escolas, agrega para o incentivo e ao crescimento do esporte (Tabela 1).

Tabela 1 – Motivos para o primeiro contato com o Projeto Cid Taekwondo

Motivos	n	%
Indicação (Família e Amigos)	16	53,33
Estuda na localidade do Projeto	7	23,33
Divulgação	5	16,67
Proximidade/Localidade	2	6,67
Total	30	100

Fonte: elaborada pelos autores dessa pesquisa.

De acordo com os dados obtidos na tabulação de resultados, a grande motivação para que um indivíduo ingresse em algum esporte é a indicação de familiares e amigos, bem como estar perto da localidade em que o esporte e/ou projeto esteja acontecendo. Segundo Fonseca; Stela (2015) em “Família e esporte: a influência parental sobre a participação dos filhos no futsal competitivo”, o incentivo dos pais para a prática desportiva, faz com que os atletas



obtenham um ambiente de desenvolvimento de suas potencialidades, saudável e com segurança e motivação para a prática. O presente artigo também analisa que grande maioria dos familiares em questão, incentivam e proporcionam a prática de outras modalidades esportivas, mostrando que a cultura esportiva está muito vigente no que se refere ao incentivo dos pais aos filhos.

4.2 MOTIVAÇÕES E INSPIRAÇÕES COM O TAEKWONDO E COM O PROJETO

Os motivos que serviram de influência motivacional e de inspiração na participação do projeto, são os incentivos dos familiares e amigos, bem como a identificação com o esporte e os professores. Os principais motivos que serviram de motivação e inspiração na pesquisa, foram a socialização entre os atletas, o incentivo de amigos e familiares, a qualidade de ensino da Mestre, a vontade de se aperfeiçoar na arte marcial e a paixão pelo esporte (Tabela 2).

Tabela 2 – Motivações que levaram a participar do Projeto CID Taekwondo

Motivações	n	%
Incentivo (Família e Amigos)	13	43,33
Identificação com o Esporte	11	36,67
Identificação com a Mestre	5	16,67
Religião	1	3,33
Total	30	100

Fonte: elaborada pelos autores dessa pesquisa.

O crescimento e o desenvolvimento dentro do esporte se dão sob a influência direta dos familiares, onde há grande evidência que a relação entre pais e filhos dentro do esporte, principalmente na fase inicial, apresenta grandes benefícios motivacionais. Nas fases iniciais desportivas, o fato de obter os pais na torcida incentiva bastante o crescimento e a inspiração para buscar se aprofundar cada vez mais na prática do esporte em que está praticando. O artigo “Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol, apresenta resultados qualitativos semelhantes a presente pesquisa, identificando que as interações pessoais ou vínculos afetivos da torcida, em relação a criança ou atleta iniciante dentro do esporte, são de suma importância para o segmento do praticante desse esporte no futuro. (FILGUEIRA; SCHWARTZ, 2007).



4.3 SENTIMENTOS EM RELAÇÃO A PRÁTICA DO TAEKWONDO

Os sentimentos dos entrevistados ao praticar Taekwondo, são bastante similares, grande parte dos atletas citaram sensações de felicidade, satisfação, alívio, autoconfiança, tranquilidade e liberdade. A prática do Taekwondo gera divertimento, foco, determinação, condicionamento físico, resistência, distração e qualidade de vida. Alguns participantes da pesquisa citaram que sentiam a sensação de estar em família, dentro da equipe, o que mostra o quão satisfatório é fazer parte do Projeto Cid Taekwondo. Segundo Sampedro; et al. (2014), em um estudo que analisa a motivação à prática de regular de atividades físicas, com 50 praticantes do Taekwondo, através de coleta de dados, apresenta resultados semelhantes, mostrando que as dimensões estatísticas descritivas apresentam fatores como controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Muito realizada, feliz, completa (Atleta 03).

Ótimo, feliz e descarregado! (Atleta 04).

Uma **sensação de satisfação**, alívio e liberdade (Atleta 07, grifo nosso).

Exultante. Foi a **melhor época da minha vida** (Atleta 17, grifo nosso).

Eu amo, me faz bem em todos os aspectos (Atleta 18).

A prática esportiva gera grandes benefícios a saúde e se torna essencial para quem busca uma vida mais saudável. O corpo e a mente se beneficiam da prática, o esporte fortalece o tônus muscular, auxilia na flexibilidade, fortalece ossos e articulações, bem como, o favorecimento a redução do percentual de gordura corporal e a capacidade regulatória do metabolismo (SANCHES; RUBIO, 2011). Por tanto, os aspectos de melhoria obtidos através da prática de atividade esportiva são cognitivos e físicos, como pode-se observar nos resultados obtidos através dos resultados apresentados pelos entrevistados, o que se assemelha no estudo de PELLEGRINOTTI (1998). Onde o estudo apresenta a importância do esporte e a atividade física no contexto de saúde do ser humano, em um trabalho realizado com 450 alunos do sexo



masculino submetidos a dois testes de Cooper, em períodos diferentes, demonstrando melhoria na capacidade aeróbica.

Os Projetos sociais esportivos apresentam benefícios como inclusão social, desempenho motor, desempenho escolar, aprendizagem da modalidade esportiva, mudanças positivas de comportamento, fazendo assim com que aspectos cognitivos sejam trabalhados dentro do esporte. (NETO; DANTAS; MAIA, 2015). Como demonstra os estudos analisados, há melhoras tanto físicas como mentais e sociais, dentro da prática esportiva, como a Organização Mundial de Saúde (OMS) descreve: “A saúde é estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de afecções ou doenças.”

Muito bem, muito mais disposto para fazer qualquer outra atividade durante o dia. **Era muito bom para autoconfiança, concentração** e era ótimo para manter o **condicionamento físico e a resistência** (Atleta 21, grifo nosso).

Me **sentia viva** cheia de energia (Atleta 23, grifo nosso).

Leve e equilibrado e **sede de crescer** (Atleta 24, grifo nosso).

Sinto me muito bem. **Aumenta autoestima e confiança** (Atleta 27, grifo nosso).

Sentia ótima, **aliviava a tensão** (Atleta 29, grifo nosso).

Os entrevistados correlacionaram como se sentiam ao praticar o Taekwondo e sua relação com o esporte e a dedicação necessária para seguir em frente e firmes com a prática, trazendo assim relatos ao poderem observar seus resultados ao longo do tempo de dedicação. Grande parte dos entrevistados citam a alegria, a paz interior, a determinação, a realização e a gratidão por fazer parte de uma prática esportiva. Há relatos de que a determinação e o foco nas competições, faz com que a pessoa se torne tranquila e equilibrada no convívio social, mesmo com a prática de um esporte de lutas.

O breve relato dissertado pelos entrevistados, se assemelham com demais artigos que falam sobre a busca pelos objetivos dentro do esporte, onde há dedicação e trabalho, visando um alto rendimento em que a prática desportiva gera a tentativa de superação do seu próprio limite. Muitos atletas vivenciam o esporte como um desafio, trabalham arduamente, com muitos períodos de treino e objetivos para sua performance, visando uma valorização dos seus



resultados. A superação é considerada uma característica intrínseca do esporte, que se concretiza através de recordes e resultados positivos. (SILVA; RUBIO, 2003).

É **inexplicável a sanção** de estar lutando (Atleta 02, grifo nosso).

Me sentia muito cansado, mas ao mesmo tempo muito bem, eu me divertia muito, **era uma formar de me distrair de tudo**, era muito bom (Atleta 8, grifo nosso).

Me **sentia desafiada a superar desafios**, além de ser muito amada (Atleta 9, grifo nosso).

É **algo inexplicável, só praticando para entender. Uma mistura de paz interior, alegria, determinação, força interior, viciante**. É algo que eleva sua determinação e agressividade ao máximo nas competições e ao mesmo tempo te deixa uma pessoa muito tranquila, focada, determinada e equilibrada no convívio social. (Atleta 16, grifo nosso).

Me sentia muito desmotivado no início perdi diversos campeonatos mais quando todo mundo falava que não era capaz eu treinava mais e mais foi quando eu crie uma constância de treinamento e assim começou vir os resultados foi até que eu garanti minha primeira bolsa atleta e a partir daí me motivou mais ainda é foi só criando mais objetivos dentro do taekwondo que eu almejava muito e a maioria eu conquistei. **Hoje eu me sinto muito realizado e grato com tudo que ele me propôs** não me arrependo de nada e de nenhum esforço que eu fiz (Atleta 28, grifo nosso).

O poder de socialização ou inclusão de um programa social, através do esporte, apresenta melhorias significativas na vida daqueles que têm a oportunidade de participar, principalmente para crianças e jovens. A sensação de se sentir pertencente a um grupo apresenta resultados positivos de desempenho na formação moral e na personalidade dos praticantes. Os relatos apresentados na presente pesquisa, demonstra que os entrevistados, em sua grande maioria, tinham a sensação de se sentir confortável, aponto de se sentir em uma família, bom como, o que é dito no artigo de Neto, Dantas e Maia (2015), onde fala que a prática esportiva e o trabalho em equipe proporcionam características como laços de amizade, busca por objetivos comuns, responsabilidades assumidas, apoio e cooperação. Levando assim o fato de ser pertencente a um grupo, como algo relevante no processo de alterações educacionais nos participantes de projetos sociais.

O Cid era uma família para mim. Eu me sentia parte de algo mais nobre do que o resto da minha vida (Atleta 06, grifo nosso).



No caso sempre tiver prazer em treinar, principalmente no Cid pois **criamos uma família lá dentro** (Atleta 13, grifo nosso).

Sentia que tinha achado algo em que eu queria ser bom e que eu tinha prazer em fazer. Passei a ter metas, propósitos que até então eu não tinha. **Com o passar do tempo me senti parte de algo maior como um grupo familiar** (Atleta 15, grifo nosso).

Em **uma grande família** (Atleta 19, grifo nosso).

O esporte de lutas representa bem mais que a prática em si, as questões hierárquicas, o respeito, a disciplina e a honra, são visivelmente presentes dentro de uma equipe relacionada a artes marciais. Os entrevistados relatam os benefícios de fazerem a prática de uma arte marcial, correlacionando com o que o esporte há de contribuição no dia a dia de quem o pratica. Há citações em que dizem que o esporte prepara o indivíduo para a vida, há entrevistados que relatam o estimo que o esporte dá, para ser uma pessoa melhor a cada dia.

Com isso há estudos que comprovam os benefícios oriundos de quem pratica esportes, como no estudo de Sanches e Rubio (2011), que analisa a prática esportiva como ferramenta educacional, feito com quatro atletas de alto rendimento da modalidade de atletismo. Os atletas foram analisados de forma qualitativa, onde deveriam ser profissionais a mais de dez anos e no âmbito competitivo profissional, tendo participação em jogos mundiais e jogos olímpicos. O estudo concluiu, a partir das vivências e histórias relatadas pelos atletas, que as transformações externas como, a melhora na condição estética, financeira e inclusão social, não são tão importantes quanto os aspectos internos e subjetivos, como o aprimoramento e a aprendizagem de valores de cooperação, amizade e solidariedade, bom como, a capacidade de superação e aprendizagem de como lidar com as diversidades da vida, se tornando um ser humano melhor.

Totalmente realizado como pessoa! **Aprendemos que uma arte marcial é bem mais que um esporte. Te prepara para a vida.** Te ensina que ganhar e perder é lidar com as duas coisas. Ensina o que é companheirismo e fortalecimento de pessoas como um grupo (Atleta 25, grifo nosso).

Sentia-me estimulada a ser uma pessoa melhor a cada dia através da aprendizagem e prática de princípios fundamentais (Atleta 30, grifo nosso).



A grande maioria dos atletas responderam que não trocariam o taekwondo por nenhuma outra modalidade, sendo que apenas sete dos participantes da pesquisa relataram que seria uma opção trocar por uma outra modalidade, como *boxe*, *Jiu-Jitsu*, vôlei, basquete, MMA, ciclismo e *Muay Thai*. Dentre os atletas que possivelmente trocariam o *taekwondo* por outro esporte, dois se destacaram por um motivo em comum, a falta de horários flexíveis e academias que forneçam o Taekwondo.

Sim, por boxe, apenas porque quero aprender a me defender melhor com as mãos e talvez jiu jitsu porque não sei lutar no solo (Atleta 4).

Somente se não pudesse treinar mais o taekwondo. Já pratiquei por pouco tempo outras lutas e esportes, mas não trocaria a oportunidade de treinar taekwondo por nenhuma outra (Atleta 6)

Não. Porque me dediquei muito ao Taekwondo e não me vejo em outra modalidade. (atleta 10)

Trocar não mas praticaria intercalando horários. Até por que praticar esporte é bom. (atleta 12)

(...) o que vivenciei nesse esporte, supriram todas as minhas expectativas e objetivos alcançados dentro e fora do esporte. Não me arrependo (Atleta 13).

(...) pratiquei por muito tempo e não me vejo treinando outra coisa (Atleta 14).

(...) o taekwondo me trouxe realizações pessoais inigualáveis (Atleta 16).

Sim. Devido a falta de academias e horários flexíveis que forneçam o Taekwondo, provavelmente recorreria a outra modalidade que se encaixaria nos meus horários (Atleta 19).

Creio que não, pois o taekwondo é como algo que faz parte de mim (Atleta 24).

Não. Taekwondo é uma modalidade ímpar, o que ela proporciona para quem o pratica é diferente de outras modalidades esportivas (Atleta 27).

Hoje em dia não trocaria por tudo que ele me proporcionou e por eu esse muito apaixonado nesse esporte (Atleta 28).

Não. Aprenderia outro esporte de luta com certeza, mas, trocar o Taekwondo? Jamais! Aprendi muito enquanto pratiquei esse esporte e o amo (Atleta 30).

“Muitas vezes, a gente acha que está derrotado, mas a transformação da nossa vida está nas coisas que estão ao nosso redor. E em um país com carência de exemplos, de referência, os



exemplos estão no esporte. Me sinto feliz de estar nesse meio e de dar bons exemplos”. Disse Vanderlei Cordeiro de Lima, maratonista brasileiro, medalha de bronze na Olimpíada de Atenas em 2004. A frase de Vanderlei, logo após ser atacado por um ex-padre irlandês, durante a maratona em que ele liderava e acabou ficando com a medalha de bronze, retrata bem o que representa o esporte para aqueles que o praticam, a paixão pelo esporte vai muito além do fato de vencer, as transformações que são implementadas a vida de seus praticantes geram uma sensação de bem-estar que faz com que o esporte seja parte importante na vida de seus praticantes.

4.4 CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO

O esporte tem o poder de transformação, tanto física quanto mental, Machado; et al (2007) afirmam que a relação entre exercícios e saúde mental é positiva, pois além do lazer, o aumento do controle, da competência e da autoeficácia, o esporte proporciona interação social, autoconceito e autoestima. Outros benefícios psicológicos são, um melhor desempenho acadêmico, autoconfiança, estabilidade emocional, motivação, eficiência e o funcionamento físico que advém do exercício. Ainda sobre o estudo de Machado; et al (2007), em testes feitos com crianças participantes e não participantes de um projeto de esportes, apresentaram melhor desempenho escolar, após o período de análise, para aqueles que faziam parte do projeto, diminuíram significativamente o teor de estresse.

Mudou minha vida em tudo e me ensinou muito e **hoje eu só sou o que eu sou por conta do Cid** (Atleta 02, grifo nosso).

Me **trouxe uma forma de diversão e de ver os taekwondo com outros olhos**, me ensinou muitas coisas, foi uma experiência muito boa (Atleta 07, grifo nosso).

Tudo, foi a base sólida que aguentou todo o peso para construção de todas minhas conquistas no meio profissional, familiar, religioso e esportivo. **Sem o Taekwondo, não teria tido a mesma disciplina na vida** (Atleta 13, grifo nosso).

Foram muitas. Eu era uma pessoa muito tímida e introspectiva e quando eu comecei a competir e a me destacar, naturalmente fui me tornando uma pessoa mais desinibida e confiante. Fazer parte desse grupo também me deu muitos amigos que com certeza



vou levar para a vida toda. **Simplesmente minha vida não seria a mesma** e eu não seria o mesmo caso não tivesse feito parte dessa equipe (Atleta 14, grifo nosso).

Aumentou a minha autoconfiança e **me tirou do caminho errado** (Atleta 21, grifo nosso).

Ali é nada mais nem menos que **uma formação para a vida. Princípios que aprendemos em casa e se fortalece naquele ambiente. Você ganha uma nova família que agrega valores de vida... respeito... lealdade.... amizades...disciplina.** Dentre tantos outros. (Atleta 25, grifo nosso).

O Projeto “Quem Luta não Briga”, de Diniz & Vecchio (2013), analisa as contribuições e as influências do Taekwondo na formação do cidadão através dos princípios básicos. Foi utilizado como método um questionário de desempenho escolar e comportamento dos participantes em 12 meses de práticas, onde 44 dos 46 participantes obtiveram resultados satisfatórios no que se refere aos comportamentos positivos após o início das práticas do Taekwondo. O estudo apresenta, aos jovens praticantes do Taekwondo, benefícios como, boa conduta, respeito, disciplina e o desempenho escolar, benefícios esses que vão de encontro com o que os entrevistados relataram no presente estudo.

Me ensinou a ser um ser humano melhor, a ter responsabilidades, a saber me virar sozinha, resolver meus problemas (Atleta 03, grifo nosso).

Disciplina, paciência, **integridade e respeito** (Atleta 05, grifo nosso).

Com certeza muito do que aprendi na vida sobre determinação, disciplina, sobre se importar e como ser homem na nossa sociedade veio das minhas experiências no Cid (Atleta 06, grifo nosso).

Aprendi a ter disciplina, fiz amigos para a vida. **Ajudou na formação do meu caráter** (Atleta 8, grifo nosso).

Me fez ser ainda mais responsável com tudo em minha vida (Atleta 10, grifo nosso).

(...) **foram acrescidas contribuições físicas e morais.** O taekwondo foi primordial para minha saúde mental e **me agregou valores que carregarei para o resto da vida. Minha mestre foi e sempre será uma segunda mãe para mim. Com ela aprendi coisas que nem as palavras conseguem expressar.** Aprendi a ter empatia, disciplina e honrar compromissos e responsabilidades, aprendi a trabalhar em equipe, respeitar regras e hierarquia dentre muitos outros valores morais (Atleta 16, grifo nosso).

Responsabilidade, companheirismo, respeito as pessoas e a horários (Atleta 20)



Crescimento pessoal, formação de uma identidade confiante e respeitosa, disciplina e equilíbrio para tomar decisões, dentre outras qualidades e vantagens, como a amizade. (Atleta 27, grifo nosso).

A prática esportiva é de grande importância para o equilíbrio entre saúde física e mental, no estudo de Oliveira; et al (2011), onde fala dos benefícios da atividade física para a saúde mental, fala que a prática de esportes e exercícios físicos geram uma melhoria na saúde física, o que estimula benefícios para a saúde mental. O bem-estar e a qualidade de vida oriunda dos praticantes de exercícios físicos e esporte, assim como a melhoria da circulação sanguínea cerebral, o fluxo de oxigênio, a diminuição da pressão arterial, a capacidade funcional geral, servem de incentivo para a melhoria das qualidades mentais do indivíduo, acelerando o processamento cognitivo, como a redução de respostas emocionais frente ao estresse, redução de níveis de depressão e ansiedade, aumento da capacidade de concentração e o incentivo a criatividade e o exercício da memória.

Saí da depressão, encarei todos os meus problemas psicológicos lá, fui muito bem aconselhado pela mestre, amadureci e hoje agradeço por tudo que passei lá, **me fez um grande Homem!** (Atleta 04, grifo nosso).

Todas, lá eu me formei faixa preta eu amadureci, me tornei campeã, **aprendi a ganhar e perder** (Atleta 9, grifo nosso).

Socialização, aceitação da derrota, integração com a família, conhecimento cultural, desenvolvimento motor (Atleta 11)

Sempre me motivou a ser o melhor (Atleta 18)

Saúde, equilíbrio emocional, condicionamento físico (Atleta 19)

Transformou meu estilo de vida. Em todos os aspectos físicos e mentais. (Atleta 26)

A profissionalização no esporte e o esporte de alto rendimento apresentam características de uma prática voltada para a melhoria constante de desempenho. Há pelos atletas grande dedicação e necessidade de materiais de treinamento e um ambiente profissional de treinamento. Os atletas entrevistados no presente estudo citam a vivência exclusiva para o esporte, onde não somente o interesse pela vitória é importante, a busca pela excelência, a busca pelo melhor desempenho e a racionalidade técnica são valores citados no estudo de Marques;



Almeida & Gutierrez (2007) que se assemelham com as falas dos entrevistados no presente trabalho.

Minha vida inteira mudou através desse projeto, tanto que **hoje vivo exclusivamente para o esporte**, o Taekwondo além de ser a minha paixão é a minha profissão (Atleta 15, grifo nosso).

Contribuiu com a pessoa que me tornei lá não é apenas uma equipe e sim uma família, me trouxeram muitos amigos pessoas do meu convívio, contribui com a realização dos meus sonhos que foram almejados e realizados me **trouxe uma renda por 6 anos de bolsa atleta, contribui com meus estudos que sempre foi cobrado lá** e diversas outras coisas. (Atleta 28, grifo nosso).

Todos os participantes responderam que indicariam o Projeto por motivos como: a crença que o projeto acrescente benefícios na vida dos atletas. Muitos atletas acreditam que a prática do taekwondo seja fonte de educação, respeito, socialização, responsabilidade, disciplina, saúde e crescimento pessoal. Alguns atletas acreditam que o esporte agregue valores para todas as faixas etárias e que tem o poder de provocar satisfação mental e corporal, apresentando vantagens sociais, cognitiva e motora para o indivíduo.

Sim, porque **o Taekwondo é uma forma exterior de amadurecimento**, lá você encara seus medos, pessoas mais fortes que você, conhece a si mesmo, a sua força, do que você é capaz e o principal, muita, mas muita superação a cada treino, campeonato e exame de faixa! (Atleta 4, grifo nosso).

Com certeza, são ótimas pessoas que trabalham nesse projeto, **é uma forma de experimentar coisas novas e até criar uma carreira profissional como atleta**, você aprende muitas coisas mesmo (Atleta 7, grifo nosso).

(...) com certeza toda criança, jovem e adulto deveriam experimentar esse esporte. Só não indico a se dedicar como atleta profissional. No momento em que vivemos, o esporte não tem ajudado ninguém a se estabilizar como uma profissão. **Meu conselho é aliar e aplicar essa modalidade aos objetivos da sua vida e ao mesmo tempo ter um esporte de lazer para toda a família** (Atleta 13, grifo nosso)

Com toda certeza indicaria esse projeto. **Ele não forma só campeões no esporte, ele molda o caráter, desenvolve a perseverança e a disciplina e cria campeões na vida** (Atleta 15, grifo nosso).

Indicaria, porque **acredito no esporte como fonte de educação, respeito e socialização**, além de ótimo instrumento de saúde e crescimento pessoal (Atleta 27, grifo nosso).



O esporte como um todo apresenta conceitos de educação, caráter e socialização, no âmbito de lutas e artes marciais há a presença mais veemente desses conceitos e atrelados a honra, disciplina, o respeito aos colegas e ao seu mestre. Por tanto, o estudo revela que a prática do Taekwondo, dentre outras modalidades, promove aspectos mudanças significativas de superação dos seus medos, com novas experiências e desafios, com isso, grande parte dos entrevistados indicaram o Projeto Cid Taekwondo à colegas, familiares e a demais pessoas.

Dentre os 30 atletas, apenas 6 ainda participam do Projeto e 24 saíram por motivos diversos, grande parte dos ex-integrantes do Projeto saíram por falta de disponibilidade de tempo para a prática da modalidade, muitos entrevistados tiveram a necessidade de estudar e trabalhar, optando assim por se ausentar dos treinos e buscarem uma renda que não tinham com os treinos, por falta de patrocínios e/ou incentivos financeiros governamentais. Dentre os ex-integrantes há a cota de aposentados e/ou indivíduos que se ausentaram após um longo período de treinos, indivíduos que foram residir em outras localidades e indivíduos que trocaram de modalidade esportiva. Porém, o que mais preocupa para o seguimento do projeto é a suspensão temporária, devido ao COVID-19 que está presente atualmente no país, onde a pandemia impossibilita os treinos dentro do Cid Taekwondo. (Tabela 3).

Tabela 3 – Motivos pelos quais os atletas não participam mais do Projeto

Motivos	n	%
Disponibilidade de Tempo	13	43,33
Aposentadoria	3	10
Reside em outra localidade	3	10
Interesse em outra modalidade	2	6,66
Projeto suspenso temporariamente	1	3,33
Financeiro	1	3,33
Sem resposta definida	1	3,33
Total	24	100

Fonte: elaborada pelos autores dessa pesquisa.

A grande maioria dos atletas que não participam mais, responderam que voltariam a fazer parte do Projeto, por motivos como: o prazer que a competitividade lhes trás, a vontade de treinar, os benefícios de resistência e saúde, união com os outros atletas participantes do Projeto.



Projeto, pelo aperfeiçoamento físico, mental e social que a prática lhes traz. **Como não era a minha vontade mais ser uma atleta de auto rendimento, quis ir procurar uma área para ter uma profissão** (Atleta 3, grifo nosso).

Devido à idade e carga horária. Mas se pudesse, voltaria! (Atleta 5, grifo nosso).

Precisei sair, pois comecei a fazer faculdade, trabalho e nunca mais consegui conciliar com meus horários. **Caso houvesse um horário compatível, eu voltaria** (Atleta 8, grifo nosso).

Saí por motivos de trabalho. **Amo o Taekwondo e o Cid, porém já estou velha, quebrada e sem tempo para voltar... Porém tenho muito orgulho de ter feito parte desse projeto** lindo que transformou tantas vidas!!! (Atleta 10, grifo nosso).

(...) **naturalmente a vida leva a gente para outros rumos por conta de trabalho, estudos e família.** Algumas lesões atrapalharam um pouco toda vez que eu tentava voltar. Voltaria a treinar com certeza especialmente para rever amigos e matar saudade dos treinos (atleta 14, grifo nosso).

Parei de praticar porque minha vida tomou outro rumo. Eu comecei a estudar para passar num concurso público e nunca mais retornei à prática esportiva. Hoje faço somente musculação (Atleta 16, grifo nosso).

Chegou um tempo em que tive que escolher entre trabalhar e estudar e deixar o projeto. Certeza que voltaria a fazer parte. (atleta 21, grifo nosso).

Não faço mais parte do projeto para me dedicar aos serviços profissionais. Se tivesse oportunidade e tempo, com certeza faria parte novamente, porque a prática sempre nos aperfeiçoa, fisicamente, mentalmente e socialmente. (atleta 27, grifo nosso).

A maioria dos dados estatísticos que apresentam os motivos para a desistência da prática de um esporte ou da integração de um projeto desportivo, mostram que a disponibilidade de tempo para o estudo, a falta de incentivo governamental e a necessidade de patrocínios para se manter treinando e sobreviver, são os grandes fatores de desistência de jovens adolescentes que possuem o sonho de viver do esporte (FILHO; GARCIA, 2008). Viver do esporte exige muito treino e dedicação, a falta de disponibilidade de tempo, por conta dos estudos /ou trabalho são fatores que atrapalham e impedem o ingresso de muitos talentos, para o esporte, que habitam no Brasil. No estudo de Filho & Garcia (2008), que fala dos motivos de abandono no esporte competitivo, apresentam resultados semelhantes aos relatados no estudo com os entrevistados dessa presente pesquisa, onde pode-se observar que os maiores motivos para o abandono ao esporte competitivo são os estudos, a falta de tempo para amigos, namoro/lazer, outros interesses, dentre outros motivos.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Cid, idealizado pela Secretaria de Estado de Educação do DF, assegura os alunos das escolas públicas do Distrito Federal matriculados nos ensinos fundamental, divididos em 14 regiões administrativas. O Projeto Cid Taekwondo acontece na região administrativa de Ceilândia – DF, no Centro de Ensino Médio 04, atendendo alunos e pessoas da comunidade que tenham interesse na prática. Os alunos ingressam no Projeto Cid Taekwondo, em sua grande maioria, pela indicação de familiares e amigos, por estudarem na localidade onde acontecem as aulas e pela divulgação da Mestre Conceição Ximenes.

Os motivos de incentivo e inspiração para que os alunos permaneçam a treinar, são em sua grande maioria o incentivo de familiares e amigos, bem como, a identificação com o esporte e com a Mestre. Em relação ao sentimento no momento da prática do Taekwondo, grande parte dos entrevistados relatam a satisfação, o amor, o alívio e o bem-estar que o esporte proporciona, mostrando assim, benefícios tanto cognitivos quanto físicos, como autoconfiança, autoestima, concentração, condicionamento físico e a resistência.

Grandes aspectos de aprendizagem e contribuição do projeto que foram abordados pelos alunos/atletas são a perseverança, o respeito, a disciplina, a honestidade, caráter, socialização e crescimento pessoal. O maior fator para que houvesse desistência do projeto foi a falta de disponibilidade de tempo para a prática, muitos alunos dividiam o tempo entre treinos e estudos, assim como, alguns necessitavam trabalhar, com isso, muitos alunos optaram pela desistência do projeto e passaram a se dedicar aos estudos e/ou ao trabalho. Contudo, praticamente todos os entrevistados relatam que indicariam o projeto, pois dizem ter obtido muitos benefícios durante a prática e a permanência do Cid Taekwondo.

O presente trabalho confirma, através dos resultados obtidos na pesquisa, que o esporte e o Projeto Cid *Taekwondo* atendem as expectativas de contribuição para a formação pessoal e profissional dos praticantes, através dos relatos da grande maioria dos alunos/atletas entrevistados que ingressaram, permaneceram e indicaram o Projeto. Há relatos de alunos que vivem financeiramente do esporte e trabalham com isso, devido a experiência que obteve no Projeto, assim como, as contribuições físicas, sociais e cognitivas, onde o esporte influencia



diretamente na vida pessoal do praticante, obtendo melhorias até na vida acadêmica, com benefícios como concentração, disciplina e atenção. É possível identificar através de relatos que a contribuição, do esporte e do Projeto, para a formação cidadã de seus praticantes, se faz presente.

De acordo com os resultados apresentados, conclui-se que o esporte e os Projetos desportivos têm valores benéficos na formação do cidadão, atuando de forma direta para o crescimento pessoal e social de seus praticantes. Entretanto, atualmente se faz necessário um maior incentivo para pesquisas sociais no esporte e projetos desportivos, para assim avaliar de uma melhor maneira os benefícios que ele gera a comunidade.



REFERÊNCIAS

AUGUSTO, C. A. et al. Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 51, n. 4, p. 745–764, dez. 2013.

CAIUSCA, A. Com fãs em todo o mundo, os esportes oferecem benefícios para o corpo e a mente. **Educa mais Brasil**, 2018. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

DINIZ, R.; VECCHIO, F. B. D. Projeto “ Quem luta não briga”: impressões de responsáveis e professores quanto aos efeitos da prática do taekwondo em variáveis comportamentais (2013). **Revista Didática Sistemica**, ISSN 1809-3108, III Extremos do Sul – Edição Especial, p. 19-30, 2013. Disponível em: < <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/4185>>. Acesso em: 20/05/2021.

ELIANY, N. O.; et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**. São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130. ISSN: 1806-3365. 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 16/06/2021.

FILGUEIRA, F. M.; SCHWARTZ, G. M. Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 7, n. 2, p. 245-253, ago. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164505232007000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16/06/2021.

FILHO, M. G. B.; GARCIA, F. G. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 293-300, out-dez, 2008. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16704/18417>>. Acesso em: 16/06/2021.

FONSECA, G. M. M.; STELA, E. S. **Família e esporte**: a influência parental sobre a participação dos filhos no futsal competitivo, v. 33, n. 2, p. 41-60, jul-dez. 2015. Disponível em: < <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/20723/12363#>>. Acesso em: 10/06/2021.

GONÇALVES, A. V. L.; SILVA, M. R. S. Artes Marciais e Lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira (2013). **Revista Brasileira de Ciências do Esporte Florianópolis**, v. 35, n. 3, p. 657–671, jul/set. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S010132892013000300010&lng=pt&nrm=iso&tlang=pt. Acesso em: 20/05/2021.



GÜNTHER, H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 22, n. 2, p.201-210, mai-ago. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/HMpC4d5cbXsdt6RqbrmZk3J/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 16/06/2021.

JUNIOR, A. J. R.; BORIN, M. d. E. S. Políticas públicas de esporte no Brasil e os nexos com os megaeventos esportivos (2017). **Revista de Gestão e Negócios do Esporte (RGNE)**, v. 2, n. 2, p. 154-172, nov. 2017. Disponível em: http://revistagestaodoesporte.com.br/pluginfile.php/491/mod_resource/content/2/4%20-%20Políticas%20publicas%20de%20esporte%20no%20Brasil%20e%20os%20nexos%20com%20os%20megaeventos%20esportivos.pdf#:~:text=As%20pol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas. Acesso em: 20/05/2021.

KIM, J.; DATTILO, J.; HEO, J. Taekwondo participation as serious leisure for life satisfaction and health. **Journal of Leisure Research**, v. 43, n. 4, p. 545–559, 2011.

MARQUES, R. F. R.; ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L. Esporte: um fenômeno heterogêneo: estudo sobre o esporte e suas manifestações na sociedade contemporânea. **Movimento**, Rio Grande do Sul, v. 13, n. 3, p. 225-242, set-dez, 2007. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115314345010.pdf>>. Acesso em: 16/06/2021.

MENDES, M. Esportes mais populares do mundo. **Educa mais Brasil**, 2019. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes-mais-populares-do-mundo>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

NETO, E. D. C.; DANTAS, M. M. C.; MAIA, E. M. C. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Saúde e Transformação Social**, Florianópolis, v. 6, n. 3, p. 109-117, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/cbrit/Downloads/3561-16165-2-PB.pdf>. Acesso em: 16/06/2021.

PARASURAMAN, S. O questionário na pesquisa científica. Anivaldo Tadeu Roston Chagas Mestre em Administração pela USP e professor da Universidade Católica de Campinas 1-INTRODUÇÃO. p. 14, 2000.

PELLEGRINOTTI, I. L. Atividade física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Campinas, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1067/1242>. Acesso em: 16/06/2021.

QUIRINO, M. G et. al. Proposta de Avaliação dos Centros de Iniciação Desportiva (CID) no Distrito Federal com base na metodologia MCDA. Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2012_TN_STO_167_969_20671.pdf>. Acesso em 15/03/2021.



SAMPEDRO, L. B. R.; et. al. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática: Revista de Pós-graduação em Educação Física**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 01-294, jan-mar. 2014. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/105101>>. Acesso em: 16/06/2021.

SANTOS, F. M. Resenha análise de conteúdo: a visão de laurence bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 6, n. 1, p. 383–387, 2012.

SANTOS, F. M. dos. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. Resenha de: [BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011, 229p.] **Revista Eletrônica de Educação**. São Carlos, SP: UFSCar, v.6, no. 1, p.383-387, mai. 2012. Disponível em <http://www.reveduc.ufscar.br>. Acesso em: 08/05/2021.

SANTOS, S. A. **O Projeto Centro de Iniciação Desportiva e as políticas esportivas no Distrito Federal**: uma análise à luz dos direitos de cidadania. Dissertação de pós-graduação apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília. Brasília, DF: 2015. Disponível em:<https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/19651/1/2015_SamirAlmeidaSantos.pdf>. Acesso em: 16/03/2021.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO (BRASIL). **Cadastro – Polo Cid**, Brasília-DF, 2021. 09p. Disponível em:<http://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2019/02/polos-cid_19fev19.pdf>. Acesso em: 16/03/2021.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO (BRASIL). **Cadastro – Polo Cidp**, Brasília-DF, 2021. 02p. Disponível em:< http://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2019/02/polos-cid-paralimpico_19fev19.pdf>. Acesso em: 16/03/2021.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO (BRASIL). **Centro de Iniciação Desportiva (CID) e Centro de Iniciação Desportiva Paralímpico (CIDP)**, Brasília-DF, 2021. Secretaria de Estado de Educação, 2021. Disponível em:<<http://www.educacao.df.gov.br/centro-de-iniciacao-desportiva-cid-e-cidp/>>. Acesso em: 15/03/2021.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO (BRASIL). **Centro de Iniciação Desportiva (CID)**, Brasília-DF, 2021. Disponível em:<<http://www.educacao.df.gov.br/centro-de-iniciacao-desportiva/>>. Acesso em: 16/03/2021.

SILVA, M. L.; RUBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003. Disponível em:< https://www.researchgate.net/profile/Katia-Rubio/publication/228851735_Superacao_no_esporte_limites_individuais_ou_sociais/links/5



[4723b010cf24af340c53268/Superacao-no-esporte-limites-individuais-ou-sociais.pdf](https://www.researchgate.net/publication/352684723/Superacao-no-esporte-limites-individuais-ou-sociais.pdf)>. Acesso em: 16/06/2021.

SIMONE, M. S.; RUBIO, K. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e Pesquisa: Revista da Faculdade de Educação da USP**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 825-841, dez. 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/298/29821081010.pdf>>. Acesso em: 16/06/2021.

WORLD TAEKWONDO FEDERATION (KOREA), **Regras de competição & interpretação**, Seoul, Korea, 2019. 60p. Disponível em: <https://sge.cbtkd.com.br/_uploads/documentoOficial/1-documentoOficial-1586451857.pdf> Acesso em: 20/05/2021.

VIEIRA, M.; et al. Os Desportos de Combate Enquanto Meio de Transformação do Homem. **Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto**, Madeira, v. 5, n. 8, p. 43-48, 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Helder-Lopes-7/publication/270215338_Os_Desportos_de_Combate_Enquanto_Meio_de_Transformacao_d_o_Homem/links/54a29bbf0cf256bf8bb0cd46/Os-Desportos-de-Combate-Enquanto-Meio-de-Transformacao-do-Homem.pdf>. Acesso em: 07/12/2021.



Agradecimentos

Agradecemos a Deus primeiramente, ao apoio dos nossos familiares e amigos, a orientação do professor Me. Demerson Godinho Maciel e a participação na nossa formação de todas as professoras e todos os professores e colaboradores do Uniceplac, a Me. Conceição Ximenes e as voluntárias e aos voluntários que fizeram com que essa pesquisa fosse realizada e por fim, parabenizar a Equipe do Projeto CID Taekwondo, pelo grandioso trabalho feito pelo e para o esporte.

