ARTIGO DE REVISÃO

FATORES QUE MOTIVAM A PRÁTICA DO TAEKWONDO

FACTORS THAT MOTIVATE TAEKWONDO PRACTICE

Michel Miguel Aguiar Schaedler³; Luís Felipe Silio³; Naiara Triverio Camacho³; Érika de Araújo Almeida³; Mizael Andrade Pedersoli³; Lilliane Silva de Castro Pizzatto³; Elizangela de Souza Bernaldino³; Felipe P. Maia⁴; Rodrigo C. Oliveira², Guanís Vilela Júnior^{1,2}

ISSN: 2178-7514

Vol. 11 | Nº. 2 | Ano 2019

RESUMO

O Taekwondo é uma luta coreana com a base no respeito e disciplina. Como qualquer outro esporte esportivo, a modalidade é envolvida por diversos elementos motivacionais. Portanto, o objetivo do estudo é analisar quais os fatores que motivam a prática do taekwondo sendo divididos em fator físico, mental e social. Foi realizado uma revisão bibliográfica desenvolvida no período de janeiro a julho de 2019. As bases de dados utilizadas foram: Dialnet, Scielo, Google Acadêmico e Repositório. Foram um total de 40 artigos encontrados sendo vinte e dois excluídos e dezoito analisados. Dos dezoito analisados, cinco deles foram utilizados nos resultados, a procura de artigos limitou-se no ano de 2014 até 2019, porém foi necessário a inclusão de um estudo antigo por falta de pesquisas recentes. Nos resultados foram selecionados apenas os artigos com os objetivos do presente estudo, sendo excluídos os que não fazem parte, totalizando cinco artigos. Observa-se que é grande a importância do professor saber os fatores que motivam os seus alunos a praticarem o esporte esportivo, no caso o Taekwondo, para que se possa prevenir o abandono do esporte. Os resultados encontrados foram que os fatores mentais são os mais importantes para os praticantes de taekwondo seguido dos fatores físicos e sociais, contudo dependerá dos objetivos próprios do praticante.

Palavras-chave: Artes Marciais. Tae Kwon Do. Motivação. Saúde.

ABSTRACT

Taekwondo is a Korean fight based on respect and discipline. Like any other sports, the sport is surrounded by several motivational elements. Therefore, the objective of the study is to analyze the factors that motivate the practice of taekwondo being divided into physical, mental and social factors. A bibliographic review was carried out from January to July, 2019. The databases used were: Dialnet, Scielo, Google Scholar and Repositório. There were a total of 40 articles found being twenty-two excluded and eighteen analyzed. Of the eighteen analyzed, five of them were used in the results, the demand for articles was limited in the year 2014 until 2019, however it was necessary to include an old study due to lack of recent research. In the results were selected only the articles with the objectives of the present study, excluding those that are not part, totaling five articles. It is observed that it is great the importance of the teacher to know the factors that motivate his students to practice sports, in the case of Taekwondo, in order to prevent abandonment of the sport. The results were that mental factors are the most important for taekwondo practitioners followed by physical and social factors, but will depend on the practitioner's own goals.

Keywords: Martial Arts. Tae Kwon Do. Motivation. Health.

1- Universidade Metodista de Piracicaba - Unimep - Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano.

2- Núcleo de Pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de Vida

3- Faculdade São Lucas, Porto Velho, RO

4- UNESC - Faculdade de Educação e cultura de Vilhena - Rondônia

Autor de correspondência

Michel Miguel Aguiar Schaedler

Faculdade São Lucas, Porto Velho, Brasil.

miguelschaedler@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Taekwondo é uma arte marcial praticada como esporte, como um método de defesa pessoal ou atividade física recreativa. Tem como principal característica as técnicas de chutes, especialmente os chutes altos com saltos. Foi estruturado para ajudar na formação física, mental e espiritual das forças armadas da Coreia do Sul e, futuramente, de todo o povo coreano (NEGRÃO, 2012).

A progressão dos praticantes do Taekwondo é através de um sistema pré-definido de faixas, sendo capaz de provocar mudanças e incrementar orientações motivacionais distintas (WEISS e CHAUMETON, 1992). Foi iniciado o sistema de graduações as faixas aplicadas na coreia na década de 1960, com três ou quatro cores. Foram elaboradas centenas de outras graduações, de acordo com as condições e culturas de cada país. No Brasil, os primeiros mestres inventaram um sistema de graduação que parte da faixa branca a faixa preta, contido por dez graduações (gubs), sendo divididas em cinco principais (com faixas de cores determinadas: branca, amarela, verde, azul e vermelha) e 5 graduações intermediárias com faixas de cores misturadas (NEGRÃO, 2012).

A arte marcial foi elaborada com o intuito de proteger as fronteiras das cidades em conflitos na Coreia do Sul. Foi baseada na cultura oriental com os princípios de respeito e disciplina. Após

as guerras, acabou sendo reconhecida como esporte, e foi inserida nas olimpíadas mais adiante, logo em seguida foram feitas as regras oficiais (CHEMELLO; BONONE, 2014).

O Significado literal da palavra Taekwondo é “o caminho do pé e do punho”. Fica de mais fácil entendimento como “o caminho do desenvolvimento através do treinamento dos pés e dos punhos”. Foi estruturado para ajudar na formação física, mental e espiritual das forças armadas da Coreia do Sul e, frequentemente, de todo o povo coreano. (NEGRÃO, 2012).

Tresca e Rose Junior (2008) dizem que a fonte de ações de cada indivíduo é as razões internas e externas de acordo com as teorias motivacionais. Para Samulski a motivação intrínseca é vinda do interior do indivíduo e a motivação extrínseca é dos fatores externos em volta dele enquanto o primeiro é relacionado ao prazer, o segundo é a obrigação de fazer algo na busca de recompensas. O indivíduo pode ser levado a uma condição de frustração caso ocorra a desmotivação nele que é uma influência negativa nos comportamentos e atitudes (RAGAZINI, 2011).

A motivação não está relacionada exclusivamente no ótimo desempenho, mas também no trajeto psicológico para alcançá-lo, amadurecendo e aprimorando o corpo e mente do praticante (WEIMBERG, GOULD, 2016). Para Dosil (2004) a motivação é essencial para o atleta percorrer todo o caminho esportivo, da iniciação ao alto rendimento, sendo que ela

reflete de forma direta nos dias de treinamentos do atleta intervindo no processo do aprendizado e rendimento, assim como na capacidade de superar desafios e problemas, seja dentro ou fora dos esportes.

Estudar sobre os fatores que motivam os alunos a prática o desporto pode colaborar para prevenir o abandono do esporte e para identificar quais os motivos que envolvem o processo dos praticantes do desporto esportivo (MURCIA, VILLODRE, GALINDO, e GIMENO, 2005; PEDERSEN, 2002; SAMULSKI, 2002).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “a saúde é um completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doenças”. A saúde física é a condição geral do corpo relacionado a doenças e a vitalidade física; a saúde mental é uma qualidade de vida emocional e cognitiva da pessoa; a saúde social é a capacidade de interação da pessoa com os outros indivíduos.

Portanto, através de uma revisão bibliográfica, o objetivo do presente estudo é analisar os fatores que motivam a prática do taekwondo sendo divididos em fator físico, mental e social com o intuito de demonstrar qual

o fator motivante que predomina no taekwondo assim deixando os professores de taekwondo ciente de quais os fatores que mais motivam os alunos assim sabendo qual o caminho guiar para uma prática de taekwondo mais motivadora.

MÉTODOS

A revisão bibliográfica deste estudo foi desenvolvido no período de janeiro a julho de 2019. As bases de dados eletrônicas utilizadas foram: Dialnet, Scielo, Google Acadêmico e Repositório. As estratégias utilizadas para encontrar os artigos foram as palavras-chaves: Artes Marciais, Tae Kwon Do, Motivação e Saúde.

Foram um total de 40 artigos encontrados sendo vinte e dois excluídos e dezoito analisados. Dos dezoito analisados, cinco deles foram utilizados nos resultados, a procura de artigos limitou-se no ano de 2014 até 2019, porém foi necessário a inclusão de um estudo antigo por falta de pesquisas recentes, foi utilizado no total de cinco artigos para a análise. Após a coleta de dados foram selecionados apenas os artigos que fazem parte da proposta e objetivos do trabalho.

Crítérios de Inclusão

- Artigos do ano de 2014 a 2019, porém foi incluso um estudo de 2008;
- Fazer parte da proposta e objetivos do trabalho.
- Português e Inglês.

Crítérios de Exclusão

- Não fazer parte da proposta e objetivos do trabalho.
- Outros idiomas.

RESULTADOS

Quadro 1. Fator mental como motivação para a prática do Taekwondo.

Autor	Amostra e Metodologia utilizada	Motivos da prática
RODRIGUES ALBUQUERQUE, Maicon et al (2008).	Foram 43 atletas da Equipe Olímpica, sendo 21 do sexo feminino e 22 do sexo masculino. O questionário utilizado foi de Samulski e Noce (2000) sobre o Perfil Motivacional.	1. Gostar de competir; 3. Prazer na prática do desporto. 4. Para se sentir realizado.
BORGES et al (2014).	Nas academias e clubes de Porto Alegre-RS foram incluídos 50 praticantes do taekwondo na pesquisa de acordo com a disponibilidade, de ambos os sexos com a faixa etária de 12 a 51 anos. Foi utilizado o IMPRAFE-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva). É composto por 54 itens agrupados 6 a 6 separada por 6 dimensões motivacionais: Saúde, Prazer, Controle de estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética. Respondidas conforme uma escala tipo Linkert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de "isto me motiva pouquíssimo" (1) a "isto me motiva muitíssimo" (5).	2. Prazer (emoção agradável). 5. Competitividade (ser competitivo). 6. Controle de Estresse (liberar tensões).
DE ALMEIDA PINTO e COSTA (2016).	Foram 101 praticantes de taekwondo, sendo 61 homens e 40 mulheres de diferentes academias da região metropolitana de Belo Horizonte. O instrumento de avaliação utilizado foi o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, desenvolvido por Gaya e Cardoso (1998). O inventário é formado por 19 perguntas objetivas, sendo elas divididas em três categorias: competência esportiva, saúde e amizade/lazer. As questões foram respondidas em três graus de importância, sendo eles: 3. Muito importante, 2. Pouco importante e 1. Nada importante.	2. Competência Desportiva (para ser o melhor).
PINHEIRO et al. (2015).	Foi incluído no estudo 230 profissionais, de idades entre 13 e 22 anos, em várias cidades de Minas Gerais. Utilizado o IMPRAFE-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva). É composto por 54 itens agrupados 6 a 6 separada por 6 dimensões motivacionais: Saúde, Prazer, Controle de estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética. Respondidas conforme uma escala tipo Linkert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de "isto me motiva pouquíssimo" (1) a "isto me motiva muitíssimo" (5).	1. Prazer (emoção agradável). 3. Competitividade (ser competitivo). 5. Controle de Estresse (liberar tensões).
FARIA LO et al (2018).	Participaram 93 praticantes de Taekwondo entre 16 e 57 anos, foram realizadas as coletas em academias e clubes de Belo Horizonte - MG e região metropolitana. O instrumento utilizado foi a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física-Revisada (MPAM-R) proposta por Albuquerque et al. (2017). A escala tem 26 itens que mensuram os motivos para a prática da atividade física partindo de 5 dimensões classificadas em: 1) Diversão 2) Competência 3) Aparência 4) Saúde 5) Social. São respondidos em uma escala de sete pontos do tipo Likert, que variam de 1 = Discordo Totalmente para 7 = Concordo Totalmente.	1. Competência (por gostar de desafios). 3. Diversão (por ser estimulante a atividade).

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Quadro 2. Fator físico como motivação para a prática do Taekwondo.

Autor	Amostra e Metodologia utilizada	Motivos da prática
RODRIGUES ALBUQUERQUE, Maicon et al (2008).	Foram 43 atletas da Equipe Olímpica, sendo 21 do sexo feminino e 22 do sexo masculino. O questionário utilizado foi de Samulski e Noce (2000) sobre o Perfil Motivacional.	2. Em melhorar o desempenho desportivo.
BORGES et al (2014).	Nas academias e clubes de Porto Alegre-RS foram incluídos 50 praticantes do taekwondo na pesquisa de acordo com a disponibilidade, de ambos os sexos com a faixa etária de 12 a 51 anos. Foi utilizado o IMPRAFE-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva). É composto por 54 itens agrupados 6 a 6 separada por 6 dimensões motivacionais: Saúde, Prazer, Controle de estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética. Respondidas conforme uma escala tipo Linkert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).	1. Saúde (manter a forma física). 3. Estética (manter um bom aspecto).
DE ALMEIDA PINTO e COSTA (2016).	Foram 101 praticantes de taekwondo, sendo 61 homens e 40 mulheres de diferentes academias da região metropolitana de Belo Horizonte. O instrumento de avaliação utilizado foi o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, desenvolvido por Gaya e Cardoso (1998). O inventário é formado por 19 perguntas objetivas, sendo elas divididas em três categorias: competência esportiva, saúde e amizade/lazer. As questões foram respondidas em três graus de importância, sendo eles: 3. Muito importante, 2. Pouco importante e 1. Nada importante.	1. Saúde (manter o corpo em forma).
PINHEIRO et al. (2015).	Foi incluído no estudo 230 profissionais, de idades entre 13 e 22 anos, em várias cidades de Minas Gerais. Utilizado o IMPRAFE-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva). É composto por 54 itens agrupados 6 a 6 separada por 6 dimensões motivacionais: Saúde, Prazer, Controle de estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética. Respondidas conforme uma escala tipo Linkert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).	2. Saúde (manter a forma física). 5. Estética (manter um bom aspecto).
FARIA LO et al (2018).	Participaram 93 praticantes de Taekwondo entre 16 e 57 anos, foram realizadas as coletas em academias e clubes de Belo Horizonte - MG e região metropolitana. O instrumento utilizado foi a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física-Revisada (MPAM-R) proposta por Albuquerque et al. (2017). A escala tem 26 itens que mensuram os motivos para a prática da atividade física partindo de 5 dimensões classificadas em: 1) Diversão 2) Competência 3) Aparência 4) Saúde 5) Social. São respondidos em uma escala de sete pontos do tipo Likert, que variam de 1 = Discordo Totalmente para 7 = Concordo Totalmente.	4. Aparência (para definir os músculos). 5. Saúde (ser fisicamente mais saudável).

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Quadro 3. Fator social como motivação para a prática do Taekwondo.

Autor	Amostra e Metodologia utilizada	Motivos da prática
RODRIGUES ALBUQUERQUE, Maicon et al (2008).	Foram 43 atletas da Equipe Olímpica, sendo 21 do sexo feminino e 22 do sexo masculino. O questionário utilizado foi de Samulski e Noce (2000) sobre o Perfil Motivacional.	5. Pelo incentivo da família e dos amigos.
BORGES et al (2014).	Nas academias e clubes de Porto Alegre-RS foram incluídos 50 praticantes do taekwondo na pesquisa de acordo com a disponibilidade, de ambos os sexos com a faixa etária de 12 a 51 anos. Foi utilizado o IMPRAFE-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva). É composto por 54 itens agrupados 6 a 6 separada por 6 dimensões motivacionais: Saúde, Prazer, Controle de estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética. Respondidas conforme uma escala tipo Linkert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).	4. Sociabilidade (estar com os amigos).
DE ALMEIDA PINTO e COSTA (2016).	Foram 101 praticantes de taekwondo, sendo 61 homens e 40 mulheres de diferentes academias da região metropolitana de Belo Horizonte. O instrumento de avaliação utilizado foi o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, desenvolvido por Gaya e Cardoso (1998). O inventário é formado por 19 perguntas objetivas, sendo elas divididas em três categorias: competência esportiva, saúde e amizade/lazer. As questões foram respondidas em três graus de importância, sendo eles: 3. Muito importante, 2. Pouco importante e 1. Nada importante.	3. Amizade/Lazer (encontrar os amigos e se divertir).
PINHEIRO et al. (2015).	Foi incluído no estudo 230 profissionais, de idades entre 13 e 22 anos, em várias cidades de Minas Gerais. Utilizado o IMPRAFE-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva). É composto por 54 itens agrupados 6 a 6 separada por 6 dimensões motivacionais: Saúde, Prazer, Controle de estresse, Sociabilidade, Competitividade e Estética. Respondidas conforme uma escala tipo Linkert, bidirecional graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).	4. Sociabilidade (estar com os amigos).
FARIA LO et al (2018).	Participaram 93 praticantes de Taekwondo entre 16 e 57 anos, foram realizadas as coletas em academias e clubes de Belo Horizonte - MG e região metropolitana. O instrumento utilizado foi a versão brasileira da escala Motivos para a Prática de Atividade Física-Revisada (MPAM-R) proposta por Albuquerque et al. (2017). A escala tem 26 itens que mensuram os motivos para a prática da atividade física partindo de 5 dimensões classificadas em: 1) Diversão 2) Competência 3) Aparência 4) Saúde 5) Social. São respondidos em uma escala de sete pontos do tipo Likert, que variam de 1 = Discordo Totalmente para 7 = Concordo Totalmente.	2. Social (estar com os amigos).

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Quadro 4. Resultados do fator físico, mental e social como motivação para a prática do Taekwondo.

AUTOR/ANO	FÍSICO	MENTAL	SOCIAL
RODRIGUES ALBUQUERQUE, Maicon et al (2008).	2. Em melhorar o desempenho desportivo.	1. Gostar de competir; 3. Prazer na prática do desporto. 4. Para se sentir realizado.	5. Pelo incentivo da família e dos amigos.
BORGES et al (2014).	1. Saúde (manter a forma física). 3. Estética (manter um bom aspecto).	2. Prazer (emoção agradável). 5. Competitividade (ser competitivo). 6. Controle de Estresse (liberar tensões).	4. Sociabilidade (estar com os amigos).
DE ALMEIDA PINTO e COSTA (2016).	1. Saúde (manter o corpo em forma).	2. Competência Desportiva (para ser o melhor).	3. Amizade/Lazer (encontrar os amigos e se divertir).
PINHEIRO et al. (2015).	2. Saúde (manter a forma física). 5. Estética (manter um bom aspecto).	1. Prazer (emoção agradável). 3. Competitividade (ser competitivo). 5. Controle de Estresse (liberar tensões).	4. Sociabilidade (estar com os amigos).
FARIA LO et al (2018).	4. Aparência (para definir os músculos). 5. Saúde (ser fisicamente mais saudável).	1. Competência (por gostar de desafios). 3. Diversão (por ser estimulante a atividade).	2. Social (estar com os amigos).

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

No estudo Rodrigues Albuquerque (2008) o fator mental (gostar de competir) é o mais importante seguido do fator físico (melhorar o desempenho esportivo) e por último o fator social (incentivo da família e dos amigos).

Para Borges et al. (2014) o fator físico (saúde: manter a forma física) é o mais importante seguido do fator mental (prazer: emoção agradável) e por último o fator social (sociabilidade: estar com os amigos).

Pinto e Costa (2016) considera o fator físico (saúde: manter o corpo em forma) o mais importante seguido do fator mental (competência desportiva: para ser o melhor) e por último o

fator social (amizade/lazer: encontrar os amigos e se divertir).

No estudo Pinheiro et al. (2015) o fator mental (prazer: emoção agradável) é o mais importante seguido do fator físico (saúde: manter a forma física) e por último o fator social (sociabilidade: estar com os amigos).

Para Faria LO o fator mental (competência: por gostar de desafios) é o mais importante seguido do fator social (estar com os amigos) e por último o fator físico (aparência: para definir os músculos).

DISCUSSÃO

Rodrigues Albuquerque (2008), Pinheiro et al. (2015) e Faria LO et al. (2018) concordam que os fatores mentais (gostar de competir, prazer e competência) são os mais importantes para eles seguidos dos fatores físicos (melhorar o desempenho esportivo e manter a forma física) e por último os fatores sociais (incentivo da família e dos amigos; estar com os amigos) enquanto que no Faria LO o fator social (estar com os amigos) é o segundo mais importante seguido do fator físico (definir músculos).

Borges et al. (2014), Pinto e Costa (2016) concordam que os fatores físicos (manter a forma física ou manter o corpo em forma) são os fatores mais importantes seguido pelos fatores mentais (prazer e competência desportiva) e por ultimo os fatores sociais (sociabilidade e amizade/lazer). Pinheiro et al. (2015), Pinto e Costa (2016) e Rodrigues Albuquerque (2008) concordam que os elementos bastante atrativos para os praticantes do taekwondo são os motivos: competitividade esportiva (gostar de competir ou para ser o melhor) e prazer (emoção agradável) que são fatores mentais também a saúde (manter a forma física ou manter o corpo em forma) que é um fator físico.

No estudo Borges et al (2014) discorda parcialmente dizendo que os fatores que mais motivam os praticantes são a saúde (manter a forma física) e o prazer (emoção agradável) enquanto a competitividade (ser competitivo) foi

uma das menores pontuações.

No estudo de Pinto & Costa (2016), a saúde (manter o corpo em forma) que é um fator físico foi apontada por mais da metade dos participantes como uma variável importante para adesão na modalidade, enquanto que no Faria LO et al (2018) foi a dimensão com menor pontuação.

No estudo Barbosa et al. (2018) diz que o empenho pela prática é natural e possui alguma interiorização (adoção das ideias ou práticas da sociedade). De acordo com Deci e Ryan (1985), o indivíduo prioriza de maneira consciente os seus objetivos próprios por mais que os elementos externos os motivem.

CONCLUSÃO

Observa-se que é grande a importância do professor saber os fatores que motivam os seus alunos a praticarem o desporto esportivo, no caso o Taekwondo, para que se possa prevenir o abandono do esporte. Através deste estudo de revisão, os resultados encontrados foram que os fatores mentais são os que mais importam para os praticantes de taekwondo seguido dos fatores físicos e sociais, contudo eles buscam a saúde no modo geral e dependerá de cada praticante, pois cada indivíduo tem seus próprios objetivos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Vitor Bento Crozeta et al. Diferença motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos do Taekwondo. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 16, n. 1, p. 41-46, 2018.

- Disponível em: < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6722990>>. Acesso em: 23 de abril.
- BORGES Rocha Sampedro, L., Moraes Rocha, J., Tierling Klering, R., Pedrozo Saldanha, R., Alencar Abaide Balbinotti, M., & Adelar Abaide Balbinotti, C. (2014). Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. *Pensar a Prática*, 17(1). Acesso em: <<https://doi.org/10.5216/rpp.v17i1.17335>>.
- CHEMELLO, Giancarlo; BONONE, Carlos Gabriel Gallina. Taekwondo—escola—família: comportamentos e atitudes de atletas da cidade de São Marcos—RS. *DO CORPO: ciências e artes*, v. 4, n. 1, 2014.
- DE ALMEIDA PINTO, Saulo; COSTA, Gustavo De Conti. Motivação dos praticantes de Taekwondo: Estudo realizado em academias de Belo Horizonte. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 7, n. 27, p. 495-504, 2016. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/309>>. Acesso em: 10 de março de 2019.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, v. 19, n. 2, p. 109-134, 1985.
- DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. *Psicología de la actividad física y el deporte*, p. 127-153, 2004.
- FARIA, Larissa Oliveira et al. Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do taekwondo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917302718>>. Acesso em 01 de maio.
- MURCIA, J. et al. Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow em educación física: diferencias segundo la satisfacción, la práctica ddesportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de psicología del deporte*, v. 5, n. 1, p. 231-243, 2005.
- NEGRÃO, Carlos. Taekwondo fundamental. São Paulo: Prata Editora, 2012.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS, 1946).
- PEDERSEN, Darhl M. Intrinsic-extrinsic factors in sport motivation. *Perceptual and motor skills*, v. 95, n. 2, p. 459-476, 2002.
- PINHEIRO, Marcos Filipe Guimarães et al. Motivational dimensions of Taekwondo practitioners. *Archives of Budo*, v. 11, p. 401-409, 2015.
- RAGAZINI, R. A motivação e a desmotivação: duas faces de uma mesma moeda na vida do trabalhador. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/a-motivacao-e-a-desmotivacao-duas-faces-de-uma-mesma-moeda-na-vida-do-trabalhador/53311/>>. Acesso em: 15 de maio de 2019.
- RODRIGUES ALBUQUERQUE, Maicon et al. Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do taekwondo brasileiro. 2008. Disponível em: <https://bibacceda01.ulpgc.es/bitstream/10553/7784/1/0537108_20081_0005.pdf>. Acesso em: 10 de abril de 2019.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Manole, 2002.
- TRESCA, Rosemary Pezzetti; DE ROSE JR, Dante. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 8, n. 1, p. 9-14, 2008.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora, 2016.
- WEISS, M. R.; CHAUMETON, N. Motivational orientations in sport In TS Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.