

## ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE A LUTA ESPORTIVA: GÊNERO E MOTIVAÇÃO NO TAEKWONDO FEMININO

*Flavia Cristiane dos Reis Pereira<sup>1</sup>*  
*Felipe Ferreira Barros Carneiro<sup>2</sup>*

### RESUMO

O objetivo deste trabalho foi verificar como a literatura especializada tem abordado as diferenças sexuais e de gênero da mulher no taekwondo, buscando soluções motivacionais contra possíveis problemas que possam surgir devido às dificuldades encontradas na prática. Para o desenvolvimento da pesquisa, foi realizada uma revisão na literatura sobre as temáticas taekwondo, mulher e motivação. Os resultados apontam que as mulheres possuem menor nível de autoconfiança em relação aos homens e que, no que se refere a essa dificuldade, a mulher pode atingir menor rendimento durante os treinos. A importância motivacional se torna importante para uma elaboração de um treinamento adequado, sempre na busca de melhores resultados e na satisfação do atleta em realizar as atividades. O estudo conclui que é necessário avançar nas pesquisas sobre motivação seja na forma extrínseca ou na intrínseca, buscando o incentivo à prática do esporte.

**Palavras-chave:** taekwondo, gênero, motivação.

### INTRODUÇÃO

O taekwondo é uma arte marcial originária da Coreia que teve seu aperfeiçoamento para fins defensivos contra constantes invasões que ocorriam na região. No início do século XX, esse país foi invadido e ocupado pelos japoneses, sendo a prática do taekwondo proibida por seus invasores e substituída pelo karatê, que passou a ser ensinado por toda a Coreia e se expandiu pelo mundo.

---

Recebido para publicação em 09/2014 e aprovado em 09/2015.

<sup>1</sup>Faculdade Unida de Vitória.

<sup>2</sup>Universidade Vila Velha.

Com a retirada dos japoneses em 1945, os coreanos retornaram à prática do taekwondo, buscando cada vez mais o aperfeiçoamento de suas técnicas.

Segundo Kim (2000), a palavra taekwondo significa “caminho dos pés e das mãos”, que busca o equilíbrio do físico e da mente, resgatando a confiança que cada indivíduo possui em si mesmo, com a capacidade de liderar e respeitar o próximo.

“Este esporte vem se popularizando cada vez mais por todo o mundo, sendo praticado hoje em 170 países, com mais de 20 milhões de adeptos” (KIM, 2000, p. 20).

Nos Jogos Olímpicos de Seul em 1988, o taekwondo foi inserido como modalidade de demonstração; todavia, segundo Devide (2005), as mulheres ainda não participavam de sete esportes, considerados exclusivamente masculinos, entre os quais as lutas. Nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000, o taekwondo, como modalidade oficial, recebeu a participação feminina.

Conforme Silva et al. (2007), nessa estreia das mulheres nos Jogos Olímpicos, o Brasil contou com uma representante, a qual foi escolhida através de seletiva.

Na primeira oportunidade de uma competição olímpica e em processo complicado de seletiva, foi classificada a atleta brasileira Carmem Carolina para disputar os jogos das olimpíadas de Sydney, Austrália, em 2000, entretanto, lutou apenas uma vez, e Carmem foi eliminada (SILVA et al., 2007).

A divulgação das artes marciais através da mídia, seus benefícios à saúde e a busca pelo prazer vêm fazendo com que as mulheres se interessem em realizar essas atividades corporais.

[...] a preocupação com a *Saúde* já faz parte do seu sentido integrado do *self*, especialmente por estar associado à dimensão *Prazer*, sendo estes os principais motivos que mantêm a prática de Taekwondo [...]. A divulgação nos últimos tempos através dos diversos meios de comunicação acerca da importância e das maneiras de se obter saúde talvez tenha influenciado na construção e internalização dessa instância (ROCHA, 2009, p. 35).

Ao mencionar a mudança de um pensamento histórico, em que as lutas eram vistas como esporte exclusivo dos homens, e o interesse

das mulheres por essa modalidade nas últimas décadas, vale relacionar o conceito de “sexo” e “gênero” ou “macho” e “fêmea” e “masculino” e “feminino”.

A definição de sexo está ligada às características com as quais os indivíduos já nascem. São os aspectos físicos e biológicos que diferenciam a fêmea do macho. “O ‘gênero’ foi desenvolvido e é sempre usado em oposição a ‘sexo’, para descrever o que é socialmente construído, em oposição ao que é biologicamente dado” (NICHOLSON, 2000, p. 1).

O gênero surgiu a partir das características sexuais, e a sociedade cria o seu sentido sobre o masculino e o feminino.

Gênero é a organização social da diferença sexual. Mas isso não significa que o gênero reflita ou produza diferenças físicas fixas e naturais entre mulheres e homens; mais propriamente, o gênero é o conhecimento que estabelece significados para diferenças corporais (SCOTT apud NICHOLSON, 2000, p. 2).

Diante dos aspectos relacionados à mulher no taekwondo, este trabalho teve como objetivos: analisar, na literatura especializada, as diferenças de gênero; identificar as dificuldades e facilidades que as mulheres encontram na prática da modalidade taekwondo; e buscar uma solução motivacional para possíveis problemas que possam surgir devido às dificuldades encontradas durante os treinos.

Este trabalho torna-se importante para o campo científico porque amplia as bases teóricas sobre a temática mulher no taekwondo e problematiza o aspecto social da questão de gênero nas lutas, reconhecendo as diferenças e ressaltando que estas podem influenciar no treinamento da mulher nesse esporte. Além disso, atenta para os aspectos motivacionais relacionados às possíveis dificuldades que possam surgir no decorrer dos treinos do esporte.

## **MÉTODO**

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi realizada uma revisão na literatura sobre a temática “mulher no taekwondo”, baseando-se em artigos científicos, revistas e livros. Foram utilizados os seguintes descritores: taekwondo, gênero, artes marciais e motivação. Com esses

descritores, foi encontrado um total de 22.370 trabalhos científicos, utilizando-se como critério de seleção os artigos diretamente ligados a lutas, gênero, esportes e sociedade. A partir dos resultados, selecionaram-se somente os trabalhos ligados ao tema “taekwondo, mulher e motivação”. Nesses termos, a construção deste artigo está composta de 16 obras, sendo três livros, doze artigos e uma dissertação de mestrado.

## REVISÃO DE LITERATURA

Existem diferenças de gênero e diferenças sexuais no âmbito esportivo e nas atividades físicas em geral, sendo elas positivas ou negativas em homens e mulheres.

As diferenças sexuais ocorrem principalmente por causa das mudanças endócrinas. Os homens possuem uma distribuição de massa muscular diferente da das mulheres, ocasionada pela testosterona; já nas mulheres o hormônio responsável pelas mudanças é o estrogênio, que influencia no alargamento da pelve, crescimento das mamas, acúmulo de gorduras, sobretudo nos quadris e nas coxas.

O estrogênio permite crescimento mais rápido nas mulheres após o início da puberdade, durante dois a quatro anos seguintes; depois, o crescimento é estacionário. O homem possui um crescimento em tempo prolongado, atingindo maior estatura.

As diferenças de gênero são culturais ou impostas pela sociedade. “Gênero” tem sido cada vez mais usado como referência a qualquer construção social ou tem a ver com a distinção masculino/feminino, incluindo as construções que separam corpos ‘femininos’ de corpos ‘masculinos’ (NICHOLSON, 2000, p. 1).

Durante os treinos as mulheres podem se sentir inferiores e inicialmente incapazes de realizar movimentos com a mesma eficiência que os homens. No entanto, as mulheres possuem algumas facilidades para realizar determinadas técnicas.

O corpo físico feminino, antes pensado sob a perspectiva de corpo frágil, fraco, feito apenas para procriar, agora se tornou capaz de ultrapassar limites, atingir marcas e suportar a dor, dor esta que está relacionada ao melhor controle emocional [...], sem esquecer, porém, da capacidade de procriar e, portanto, sentir as dores do

parto. Segundo as entrevistadas, o corpo da mulher foi feito para suportar melhor a dor (PIERRO, 2007).

Conforme a representação das mulheres resgatada na história, elas eram proibidas de realizar diversas atividades. De acordo com Poeschl (2003), as mulheres possuem uma tendência de apresentar incertezas sobre suas competências. Muitas mulheres são determinadas e buscam alcançar seus objetivos, independentemente dos preconceitos que possam enfrentar.

Essa realidade é muito encontrada na participação das mulheres nas modalidades de lutas; em tempos passados, acreditava-se que esse esporte era exclusividade do gênero masculino. “É possível notar, portanto, que a participação da mulher no esporte encontrava barreiras legais além das culturais” (FERRETTI, 2011, p. 32).

A prática desse esporte pelo público feminino no Brasil veio mudando historicamente. Em 1941 foi promulgado o Decreto-Lei 3.199/41, art. 54, que “proibia as mulheres de praticarem modalidades esportivas incompatíveis com sua natureza” (BRASIL apud FERRETTI, 2011, p. 7).

Conforme Oliveira et al. (2008, p. 123), “em 1965, através da Deliberação nº. 7/65, o CND<sup>3</sup> normatiza as entidades esportivas, liberando a prática de esportes femininos, à exceção das lutas, futebol de campo, salão e praia, polo, rugby, halterofilismo e baseball”. Segundo esses autores, essa proibição foi revogada pela Deliberação nº. 10, em 1979.

Samulski (2002) destacou em sua obra várias concepções de autores sobre as diferenças de gênero no esporte. Entre as concepções, foi possível destacar informações sobre as dificuldades e as vantagens que as mulheres possuem em determinados aspectos. Ogilvie e Tutko (citado por SAMULSKI, 2002) afirmam que atletas femininas são mais criativas e emocionais do que os homens e tendem a ser mais introvertidas.

Sobre a personalidade, Samulski (2002) inseriu em seu livro uma tabela destacando as características femininas segundo Hahn (1979 citado por SAMULSKI, 2002). De acordo com o último autor, as

---

<sup>3</sup>Conselho Nacional de Desportos – CND. “Este decreto que restringe (artigo 54) a prática esportiva feminina, de acordo com sua incompatibilidade” (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2008, p. 123).

mulheres possuem nível menor de autoconfiança, são mais ansiosas e reprimem mais o comportamento agressivo do que os homens, sendo esses fatores negativos nos esportes de lutas em geral. Os pontos positivos encontrados na mulher foram a dedicação, persistência, disciplina e preocupação com a saúde. O nível de desenvolvimento dessas características depende do treinador e da relação entre professor e aluno, pois as mulheres ficam mais motivadas para o treinamento.

Entre os anos de 1997 e 1998, Saborowsky e Alfermann (apud SAMULSKI, 2002) fizeram uma pesquisa com 457 atletas masculinos e femininos de cinco modalidades esportivas diferentes, cujo objetivo foi comprovar a relevância da socialização no desenvolvimento da carreira esportiva de jovens atletas. Nessa análise, foram identificados os diferentes motivos que levam as meninas a realizarem atividades esportivas, sendo alguns deles: aprender e dominar técnicas esportivas, saúde, bem-estar, fitness e forma física, prazer nas atividades e contato.

As meninas mostraram valores menores na autopercepção de suas capacidades físicas (resistência, velocidade, força e coordenação) que os meninos. No geral, as atletas têm menos autoconfiança na sua capacidade de rendimento.

As meninas preferem um treinamento orientado para a tarefa e um bom clima emocional durante o treino. Os meninos gostam de um treino mais orientado para a competição.

As meninas valorizam técnicos com um estilo democrático e participativo e necessitam mais de *feedback* emocional e apoio social durante a competição que os meninos (SAMULSKI, 2002, p. 43).

No tocante aos procedimentos adquiridos nos treinos das modalidades de lutas, Ferretti (2011), através de resultados obtidos por meio de pesquisa, diz que atletas de karatê e taekwondo relatam que houve melhoras físicas para os treinos e que se sentem muito felizes por fazerem o que gostam. Esses benefícios podem ser utilizados como ferramenta de motivação nos treinos.

O treinador deve trabalhar com suas atletas a psicologia do esporte a fim de evitar inseguranças que possam atingir as mulheres durante os treinos e períodos de competições, devido à ansiedade em atingir bons resultados. Assim, a motivação é um fator muito importante em todas as modalidades do esporte para que se tenha bom

desempenho e vontade de praticar determinada atividade desde a iniciação à especialização.

Segundo Balbinotti et al. (apud ROCHA, 2011, p. 8), “a motivação é um construto que se expressa através dos comportamentos de persistência, perseverança e força de vontade, tendo como meta atingir objetivos a médio e longo prazo”.

Para Minicucci (apud ALBUQUERQUE, 2010), “a motivação pode ser caracterizada como a força impulsionadora do indivíduo para um determinado objetivo”. A vontade torna as atividades mais prazerosas, levando o praticante a buscar uma continuidade ao processo de treinamento para o aperfeiçoamento.

Para Monteiro e Scalón (2008), a motivação no esporte vem trazendo muitos resultados positivos no auxílio aos atletas em meio de esportes tão competitivos e estressantes.

O treinamento psicológico, de uma maneira geral, serve muito para a melhora do rendimento de várias habilidades psicológicas e físicas, porém, desde que sejam levados em consideração vários fatores, como a própria decisão do atleta em participar de um programa de treinamento desse tipo e o bom preparo do profissional que o acompanha (MONTEIRO; SCALÓN, 2008).

Samulski (apud ALBUQUERQUE, 2010) conceitua motivação como “processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, na qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. O autor defende ainda que a motivação deve ser trabalhada individualmente com cada atleta, pois o que pode ser motivante para uns pode não ter a mesma relevância para outros.

A motivação intrínseca vem de forma inconsciente, em que se busca a satisfação de determinados desejos. Não se sabe exatamente o motivo de escolher determinado esporte; sabe-se que se faz a atividade porque gosta ou se sente feliz.

Já a motivação extrínseca no esporte se adquire através de incentivos, patrocínios, bons materiais para treinamento, medalhas, bom treino. Dessa forma, ela deve ser trabalhada durante a trajetória dos atletas.

Segundo Albuquerque et al. (2008), através de uma pesquisa estruturada no que se refere aos fatores que motivam e dificultam a

vida dos atletas, em uma comparação entre gêneros, não se notaram diferenças significativas, embora elas existam em menor escala.

Em relação aos fatores que, atualmente, dificultam a vida dos atletas [...], percebe-se que, para o gênero feminino, os quesitos 'falta de patrocínio'. 'necessidade de trabalhar' e 'colégio/faculdade' foram os mais importantes. Já para o masculino destacaram-se a 'falta de patrocínio' o 'colégio/faculdade' e 'as federações'. No que diz respeito à comparação entre os gêneros, foi constatado que os fatores 'lesões/doenças' [...] e 'desmotivação' [...] foram avaliados de forma mais negativa pelo feminino (ALBUQUERQUE et al., 2008, p. 80).

As dificuldades encontradas durante a trajetória em determinado esporte levam à falta de interesse nos treinos e até mesmo à desistência de realizar tais atividades. Nas entrevistas realizadas por Albuquerque et al. (2008), destacou-se a importância da família no processo de apoio ao esporte, nos momentos de incentivo após derrotas em competições.

Momentos de descontração, como o lazer em ambiente externo ao de treinamento, ajudam a minimizar os cansaços físicos e psicológicos. Excursões realizando trilhas na natureza e organização de um dia de passeio em competições fora de sua cidade natal ajudam a minimizar a tensão e o estresse causados por treinamentos intensos.

O diálogo entre treinador e aluno torna-se muito importante para que tais fatores motivacionais sejam colocados sempre em destaque, podendo-se aceitar opiniões dos alunos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conforme o contexto histórico, a mulher enfrentou dificuldades na prática de esportes considerados exclusivamente masculinos, incluído entre eles o taekwondo.

Desde a primeira aparição desse esporte nos Jogos Olímpicos como demonstração, não se contava com a presença feminina, o que ocorreu apenas no ano de 2000 nas Olimpíadas de Sydney, quando o taekwondo se tornou esporte olímpico.

A compreensão de si mesmo pelo indivíduo traz a preocupação com a saúde e a busca pelo prazer, sendo cada vez mais divulgados



os seus benefícios pelas diversas formas de mídia: televisão, jornais, internet, entre outras.

Essa mudança histórica remete à discussão sobre os conceitos de gênero que se construiu socialmente e as questões sexuais ligadas às condições endócrinas. As dificuldades das mulheres estão muito mais relacionadas às demandas de gênero do que sexuais; em razão desses conceitos sociais, as mulheres apresentam baixa autoconfiança, o que leva ao baixo rendimento em práticas competitivas ou nos treinos.

A literatura aponta que as definições de gênero construídas pela sociedade estão relacionadas desde a forma de se vestir ao esporte que o homem ou a mulher podem praticar. Um exemplo generalizado que se pode observar são situações como o nascimento do bebê, quando os pais compram roupas azuis para os meninos e roupas rosa para as meninas. Na infância, na escolha do esporte, as meninas são matriculadas na ginástica rítmica e os meninos, no futebol. Na adolescência, por exemplo, as meninas praticam voleibol e os meninos, lutas.

Em razão desse conceito historicamente apontado, as mulheres, ao realizarem atividades, até então, contrárias à sua “natureza” sentem-se pouco confiantes, apresentando incerteza sobre sua competência.

Na literatura, foi possível resgatar que as mulheres apresentam vantagens por serem mais criativas, dedicadas, persistentes, disciplinadas e preocupadas com a saúde; contudo, apresentam fatores negativos nos esportes de lutas em geral, por serem mais emotivas, ansiosas, menos agressivas e pouco autoconfiantes.

Há muitas mulheres que conseguem quebrar essas barreiras e buscam alcançar seus objetivos, porém, devido a essa tendência, é importante trabalhar muito bem esse aspecto nos treinamentos, tornando-se muito importante o *feedback* emocional e a relação entre professor e aluno.

A motivação é essencial na prática feminina do taekwondo, pois trata-se de uma força que impulsiona a obtenção de metas e o alcance de objetivos. O estresse de ambientes competitivos e as rotinas de treinamentos trazem uma necessidade da busca pelo prazer na realização das atividades.

A revisão demonstrou que a motivação depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A praticante

deve se sentir feliz por realizar a atividade que gosta e receber estímulos, por exemplo, em participar de um agradável e bom treino.

Portanto, essa motivação deve ser analisada pelo treinador individualmente com as atletas, pois o que pode ser motivante para uns pode não surgir o mesmo efeito para outros, resgatando cada vez mais o melhor rendimento nos treinamentos, proporcionando o bem-estar, por meio de ferramentas que possibilitem o incentivo à prática do esporte, seja durante os treinos ou externamente.

Temos a consciência de que o trabalho levantou mais questões do que respostas. Assim, apontamos aqui a necessidade de mais estudos sobre o tema, para assim acalorar o debate e aumentar as bases compreensivas que versam sobre o assunto, principalmente no que diz respeito à participação da mulher nos esportes de combate classicamente entendidos como masculinos, como o boxe e o MMA.

## **BIBLIOGRAPHIC ANALYSIS OF COMBAT SPORT: GENDER AND MOTIVATION IN WOMEN'S TAEKWONDO**

### **ABSTRACT**

The aim of this work was to verify how the specialized literature have been dealing with sexual and gender differences of women in taekwondo, seeking motivational solutions against possible problems that may appear due to the difficulties faced in the practice. For the development of the research, it was conducted a review in the literature on the taekwondo, woman and motivation themes. The results show that women have lower level of confidence in contrast to men; and that, because of this, women might achieve lower yields during practice. The motivational significance becomes important to an elaboration of proper training, always in search of better results and athlete satisfaction in performing the activities. The study concludes that it is necessary to advance in the research on motivation whether in the extrinsic or intrinsic way, seeking to stimulate sports practice.

**Keywords:** taekwondo, gender, motivation.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. R. **Avaliando a motivação no esporte**. 2008. Disponível em: <[http://www.bang.com.br/arq\\_enviados/Avaliando\\_a\\_Motivacao\\_no\\_Esporte.pdf](http://www.bang.com.br/arq_enviados/Avaliando_a_Motivacao_no_Esporte.pdf)>. Acesso em: 29 nov. 2011.
- ALBUQUERQUE, M.R et al. Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do Taekwondo brasileiro. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 3, n. 1, p. 75-94, 2008. Disponível em: <<http://taochido.com/trabalhos/avaliacao.pdf>>. Acesso em: 25 nov. 2011.
- DEVIDE, F. P. Coubertin e Samaranch. Da exclusão à inclusão das mulheres nos jogos Olímpicos modernos. **Corpus et Scientia**, v. 1, n. 1, p. 00-00, 2005. Disponível em: <[http://scholar.google.com.br/scholar?cluster=14215155336897660792&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](http://scholar.google.com.br/scholar?cluster=14215155336897660792&hl=pt-BR&as_sdt=0,5)>. Acesso em: 30 abril 2012.
- FERRETTI, Marco A. C. **A formação da lutadora**: estudo sobre mulheres que praticam modalidades de lutas. 2011. 111 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.
- FREITAS, S.G. Mulher: fonte e instrumento do poder. In.: SIMÕES, A. C. (Org.). **Mulher e esporte**: mitos e verdades. São Paulo: Manole, p. 49-68.
- KIM, Yeo Jim. **Taekwondo**: arte marcial coreana. São Paulo: Thirê, 2000. v. 2.
- MONTEIRO, Z.J.; SCALON, R.M. **Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas**. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/treinamento-psicologico-e-tecnicas-para-a-melhora-da-motivacao-de-atletas.htm>>. Acesso em: 29 nov. 2011.
- NILCHOLSON, L. Interpretando o gênero. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 8, n. 2, 2000. ISSN 0104-026X. Disponível em: <<http://150.162.1.115/index.php/ref/article/view/11917/11167>>. Acesso em: 25 mar. 2012.
- OLIVEIRA G.; CHEREM E.H.L.; TUBINO M.J.G. **A inserção histórica da mulher no esporte**. **R. bras. Ci e Mov.**, v. 16, n. 2, p. 117-125,

2008. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1133/884>>. Acesso em: 24 mar. 2012.

POESCHL, G. et al. **As diferenças entre os sexos: mito ou realidade?** Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v21n2/v21n2a08.pdf>>. Acesso em: 19 nov. 2011.

PIERRO, C. D. **Mulher e esporte: uma perspectiva de compreensão dos desafios do Ironman.** Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1981-91452007000100003&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1981-91452007000100003&script=sci_arttext)>. Acesso em: 19 nov. 2011.

ROCHA, J. M. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo.** 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18861/000732083.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 24 mar. 2012.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Manole, 2002.

SILVA, C. C. et al. O processo de esportivização do taekwondo. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 108, 2007. ISSN 1514-3465. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd108/o-processo-de-esportivizacao-do-taekwondo.htm>>. Acesso em: 30 abril 2012.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** 4. ed. São Paulo: Manole, 2008.

#### **Endereço para correspondência:**

Rua Aldomário Soares Pinto, 352  
29072-236 Vitória - ES  
E-mail: felipefbcarneiro@gmail.com