

Taekwondo para todos na UTFPR-GP

Taekwondo for everyone at UTFPR-GP

RESUMO

Carlos Eduardo de Oliveira da Silva
csilva.1998@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Guarapuava, Paraná, Brasil

Adriano Martins de Souza
adrianosouza@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Guarapuava, Paraná, Brasil

Janeffer Maria Kohler Abramowski
abramowski@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Guarapuava, Paraná, Brasil

Luiz Sávio Camargo
savioedfs@gmail.com
Associação Guarapuava Taekwondo, Guarapuava, Paraná, Brasil

O projeto Taekwondo para todos na UTFPR-GP visa aproximar a Universidade Tecnológica Federal do Paraná e a comunidade local do município de Guarapuava, oferecendo para adolescentes e jovens a oportunidade de estarem inseridos no ambiente universitário e obter desenvolvimento sociocultural através da prática da arte marcial taekwondo. Este objetivo é atingido por meio do fomento ao esporte e por aulas práticas, promovido pela Diretoria de Relações Empresariais e Comunitárias do campus (DIREC) em parceria com a Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT). Além disso, a atividade física proposta atua como ferramenta para a geração de qualidade de vida e bem-estar para seus praticantes. O taekwondo é um esporte mundialmente conhecido, auxiliando a difundir-lo localmente, este projeto cumpre com seu objetivo em promover os seus valores, visando o desenvolvimento da sociedade em que a universidade está inserida.

PALAVRAS-CHAVE: Esportes. Qualidade de vida. Saúde.

ABSTRACT

The project Taekwondo for everyone at UTFPR-GP aims to bring together the Federal Technological University of Paraná and the local community of the city of Guarapuava, offering teenagers and young people the opportunity to be inserted in the university environment and obtain social and cultural development through the practice of the martial art taekwondo. This objective is achieved through the promotion of sport and practical classes, promoted by the Directorate of Business and Community Relations of the campus (DIREC) in partnership with the Guarapuava Taekwondo Association (ASGAT). In addition, the proposed physical activity acts as a tool for generating quality of life and well-being for its practitioners. Taekwondo is a world known sport, helping to spread it locally, this project fulfills its objective in promoting its values, aiming at the development of the society in which the university is inserted.

KEYWORDS: Sports. Quality of life. Health.

Recebido: 19 ago. 2020.

Aprovado: 01 out. 2020.

Direito autorial: Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

O Taekwondo é uma arte marcial milenar de origem coreana, que tem como princípio básico o equilíbrio físico e mental, exposto no próprio significado deste termo, que traduzido significa “caminho dos pés e das mãos”.

Tornou-se esporte olímpico em meados da década de 1980 durante os Jogos Olímpicos de Seul (1988). No Brasil, a sua introdução se deu na década de 1970 e, desde então, tem se difundido. A Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD), é o órgão máximo que regulamenta este esporte no Brasil, filiada ao Comitê Olímpico do Brasil (COB), à União Panamericana de Taekwondo (PATU) e à Federação Mundial de Taekwondo (WT – World Taekwondo). (CBTKD, 2020).

Atualmente, as atividades relacionadas ao Taekwondo no município de Guarapuava/PR estão vinculadas a Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT), parceira deste projeto, filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo.

As atividades propostas pelo Taekwondo são baseadas em táticas de defesa pessoal contra o ataque do inimigo. Porém, seu propósito está muito além do contato físico contra o oponente, já que a prática desta arte marcial é também uma forma de incentivar o esportista a crer que o sucesso é possível a todos, através da constante repetição de movimentos, estimulando a paciência e a resolução de transpor obstáculos. (SEED/PR, 2020).

A filosofia desta arte marcial exige o trabalho de mente e corpo juntos, estimulando seus praticantes a desenvolver autocontrole e confiança, por meio do combate e da flexibilidade. Os confrontos ensinam humildade, coragem, vigilância, espírito imbatível e adaptação às circunstâncias do momento. Os movimentos característicos do Taekwondo ensinam coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio através de exercícios fundamentais que auxiliam a desenvolver a precisão, princípios e instigam a estabelecer e atingir objetivos.

Uma das missões da Universidade é sua aproximação com a comunidade externa, contribuindo diretamente em seu crescimento. O projeto de extensão Taekwondo para todos na UTFPR-GP, é uma iniciativa da Diretoria de Relações Empresariais e Comunitárias (DIREC) em conjunto com a Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT), a fim de promover a prática desportiva desta arte marcial olímpica, intensificando a relação entre o campus Guarapuava da Universidade Tecnológica Federal do Paraná e a sociedade em seu entorno, atuando no desenvolvimento social e cultural da comunidade, através da interação direta com jovens de escolas públicas do município, gerando oportunidades para se sentirem parte do ambiente acadêmico e atingirem, através desta proposta, o bem-estar pessoal e o aumento da qualidade de vida, potencializados pelo esporte.

MATERIAIS E MÉTODOS

A execução do projeto de extensão Taekwondo para todos na UTFPR-GP se deu através de um aluno bolsista, de um professor voluntário vinculado à Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT), sem qualquer ônus para a UTFPR e apoio de servidores da Diretoria de Relações Empresariais e Comunitárias.

Dentre as ações desenvolvidas, destacam-se:

- a) Pesquisa bibliográfica sobre o esporte e sondagem dos polos de treinamento no município de Guarapuava e projetos similares realizados pela Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT), ou em parceria com a mesma;
- b) Reuniões de planejamento para definição dos objetivos e propostas do projeto e elaboração de documentos auxiliares (fichas de inscrição, anamnese e listas de frequências, planilhas de controle, etc.);
- c) Requisição de espaço disponível e levantamento de materiais e equipamentos no câmpus para a execução das atividades práticas;
- d) Criação de identidade visual do projeto (representada na Figura 1) e elaboração de material promocional para divulgação, tais como: cartazes, folders e flyers;
- e) Divulgação do projeto através de visitas a alguns colégios públicos do município, envio de e-mails e postagens em redes sociais vinculadas à DIREC e ao projeto;
- f) Execução de atividades práticas semanais, visando o ensino da arte marcial Taekwondo, mediante avaliação física, de flexibilidade e das condições de saúde durante as aulas;
- g) Preparação do público-alvo participante para o exame de faixa de graduação do Taekwondo e sondagem de atletas para composição de equipe de competição representante da UTFPR-GP.

Figura 1 – Cartaz de divulgação do projeto Taekwondo para todos na UTFPR-GP



Fonte: Autoria própria.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto de extensão Taekwondo para todos na UTFPR-GP iniciou suas atividades no segundo semestre de 2019, com intensa divulgação interna e externa através do envio de convite de participação por e-mails, distribuição de cartazes, folders e flyers, conforme representado na Figura 1, além de visitas em quatro

colégios estaduais no Município de Guarapuava, a fim de apresentar o esporte e seus benefícios, para que jovens da comunidade externa à universidade pudessem ter conhecimento sobre a proposta e participar do projeto. Como resultado da divulgação externa, 37,5% das participações regulares são provenientes de alunos sem qualquer vínculo com a Universidade. Além disso, deve-se destacar a importância da divulgação por e-mail, a qual foi o canal mais eficaz para atingir a comunidade interna da instituição.

As atividades práticas de Taekwondo aconteceram duas vezes por semana, com duração de uma hora e trinta minutos cada, com horários definidos de acordo com a disponibilidade do professor voluntário. As práticas também contaram com a presença do aluno bolsista durante sua execução, a fim de prestar qualquer suporte necessário para o bom andamento destas, além de fazer registros fotográficos das aulas. O espaço cedido pela Universidade para o exercício do projeto se trata de uma sala localizada no Bloco A do câmpus, de fácil acesso a todos, inclusive para praticantes da comunidade externa, além de possuir bebedouros e banheiros próximos para eventuais necessidades.

O ensino da arte marcial foi realizado por um professor graduado em educação física, filiado ao Conselho Regional de Educação Física do Paraná (CREF-PR), especialista em fisiologia do exercício pela Universidade Veiga Almeida, praticante do esporte, faixa preta 1º Dan e árbitro da Federação Paranaense de Taekwondo (FPTKD). Durante os encontros para a prática, prezando pela segurança dos participantes, este profissional ficou responsável por avaliar as condições físicas, de saúde e habilidades motoras dos participantes do projeto, propondo atividades de condicionamento físico e de flexibilidade aliado ao ensino das técnicas da arte marcial, como mostrado na Figura 2, preparando os atletas para a realização exame de graduação do Taekwondo (troca de faixas).

Ao todo, o projeto contou com 25 participantes, destes, 16 alunos regulares (os quais apresentaram 75% ou mais de presença nas aulas) e 9 alunos esporádicos, os quais frequentavam algumas aulas mas não chegaram a consolidar a matrícula. Além disso, outro dado relevante trata-se da idade permitida para ingresso ao projeto, que é definida pela idade mínima de 12 (doze) anos, devido a aptidão física desta idade em acompanhar as atividades desenvolvidas em conjunto com jovens e adultos, a qual se torna mais propícia em relação à proposta apresentada.

Figura 2 – Atividade de condicionamento físico e de flexibilidade



Fonte: Autoria própria.

Analisando os dados coletados nas fichas de inscrição, constatou-se que a maioria dos participantes nunca havia praticado Taekwondo e aproximadamente metade deles não praticavam atividade física de maneira assídua e regular. Nesse sentido, pode-se afirmar que o projeto contribui para que se atinja o objetivo de gerar bem-estar e qualidade de vida para seus praticantes. Outro ponto relevante, ocorrido em dezembro de 2019, foi o destaque de dois participantes do projeto, que obtiveram êxito no exame de faixa da arte marcial, fornecido pela ASGAT (Figura 3). Este exame, em resumo, trata-se de uma atividade não obrigatória, que representa a evolução e progressão do esportista, sendo que, ocorre a partir do interesse do aluno em realizá-lo, quando este se sente preparado.

Figura 3 – Exame de faixa realizado durante os encontros do projeto



Fonte: Arquivo pessoal do professor voluntário.

As atividades práticas foram cessadas temporariamente, no início de 2020, durante o período das férias letivas, uma vez que após consulta junto aos praticantes, constatou-se que mantê-las naquele período seria inviável, tendo em vista que os participantes indicaram certa dificuldade de acessarem o câmpus, ora pela distância, ora por residirem em outros municípios, mesmo havendo disponibilidade por parte do professor voluntário. O período de férias letivas teve importância para a análise dos resultados parciais do projeto, assim como para o planejamento, organização e divulgação para os próximos meses, a fim de atrair mais pessoas. Foi realizado o convite de adesão ao projeto em outros colégios e reforçado o mesmo nas primeiras escolas, além disso, foi intensificada a divulgação através das redes sociais (Facebook e Instagram) da DIREC, além da divulgação durante o período de matrículas acadêmicas, para futuros alunos da instituição.

Em seguida, a retomada das atividades físicas coincidiu com o retorno às aulas na UTFPR, entretanto, em meados de março de 2020, devido à pandemia mundial do novo coronavírus (SARS-CoV-2), o COVID19, e perante as medidas preventivas e de contenção adotadas pela UTFPR, assim como pela Prefeitura Municipal de Guarapuava, as atividades práticas do projeto tornaram-se inviabilizadas e precisaram ser suspensas. Dessa forma, houve necessidade de repensar alguns objetivos propostos, frente às limitações impostas. Para isso, as ações realizadas tiveram como intuito principal o fomento do Taekwondo e da prática de atividades físicas e a sua importância para o bem-estar pessoal, principalmente durante o período de isolamento social. Foram então, criados perfis próprios do projeto nas

redes sociais (Facebook e Instagram) para facilitar a comunicação com o público-alvo.

Em um primeiro momento, a partir da instauração do período de quarentena, objetivou-se informar as mudanças no formato do projeto devido às circunstâncias a qual estava inserido e limitado pelos decretos municipais e normativas da instituição. Em seguida, foi levantada a possibilidade de realizar aulas ao vivo, em formato remoto. Todavia, tal possibilidade foi descartada após análise, a fim de prezar pela segurança dos participantes e também em razão da falta de interesse e adesão por parte do público-alvo. A partir disso, o projeto busca se adaptar às condições impostas, se transformado em agente de promoção da prática da atividade física, da valoração do esporte, através da interação com o público nas redes sociais, fomentando principalmente a arte marcial do Taekwondo em Guarapuava.

Vale ainda apontar algumas dificuldades enfrentadas pelo projeto, tais como a falta de materiais e equipamentos específicos para a prática desta arte marcial, que proporcionariam uma experiência mais completa aos participantes e a limitação do espaço cedido pelo câmpus, a qual interferiu diretamente no número de vagas ofertadas para realização do projeto, e conseqüente redução no número de pessoas atingidas. Destaca-se que alguns materiais e equipamentos utilizados durante as práticas foram cedidos temporariamente pela ASGAT, via empréstimo, sendo que a DIREC estivera ciente da necessidade destes materiais para o bom desenvolvimento das atividades propostas, de modo que incluiu em seu planejamento orçamentário de 2020 o apoio financeiro para o projeto. Entretanto, devido a pandemia, esta ação foi postergada, do mesmo modo que levantou a necessidade de um replanejamento e reestruturação das ações do projeto, a fim de adaptar-se à realidade inserida em 2020. Por fim, um ponto positivo do projeto, merecedor de destaque, está no fato de suas ações serem realizadas, desde a divulgação até as atividades práticas, no cumprimento do objetivo de integrar a UTFPR junto à comunidade local, tornando a instituição um agente que contribui para o desenvolvimento da sociedade que está inserida.

CONCLUSÃO

O município de Guarapuava compreende 5 pólos de prática de taekwondo vinculados a Associação Guarapuava Taekwondo, sendo 3 em colégios estaduais, 1 em uma universidade pública estadual e outro na própria sede da associação. O projeto Taekwondo para todos na UTFPR-GP possui o intuito de expandir o esporte no município, se tornando o 6º polo de atividades práticas desta arte marcial.

Este projeto, através da prática esportiva, propôs inserir a comunidade local dentro do ambiente universitário, com o intuito de que este espaço pudesse ser frequentado para diversas atividades que estão disponíveis para a sociedade. Além disso, esta arte marcial traz diversos valores em sua essência, se tornando uma excelente ferramenta para auxiliar a formação de adolescentes e jovens que vivem ao entorno do câmpus Guarapuava da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

O fato da UTFPR-GP estar inserida em um bairro distante para muitas regiões da cidade, dificultou a adesão do público externo em alguns momentos,

assim como a necessidade de um local com maior capacidade para ampliar o número de vagas ofertadas para as atividades práticas. De qualquer forma, o primeiro semestre do projeto se tornou referência para a equipe executora elaborar melhorias, como a abordagem na divulgação e ações planejadas junto à Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT).

A pandemia foi outro fator determinante no andamento da proposta, pois levantou o desafio de adequar um projeto o qual tem por atividade principal um esporte de contato físico. Nesse sentido, várias dificuldades foram enfrentadas, como por exemplo, o desinteresse do público em aulas virtuais ao vivo, no formato remoto. Em decorrência disso, seguiu-se a estratégia de fomento e divulgação do esporte, e conseqüentemente do projeto, com a utilização das mídias sociais de forma interativa. Neste contexto, em parceria com a ASGAT, surgiu a proposta de realizar de *lives* sobre o Taekwondo, com o título de **TKD: de papo furado, falando de coisa séria**, com a participação representantes deste esporte no município e região. Tais ações estão planejadas para serem realizadas no segundo semestre de 2020. Em resumo seu intuito será divulgar e ampliar o Taekwondo e sua relevância no mundo do esporte, apresentando sua história em Guarapuava, seus objetivos, assim como suas representações e conquistas nacionais e internacionais e sobretudo, discutir de maneira informal, sobre as conquistas e dificuldades enfrentadas pelos seus praticantes locais, além de analisar exemplos de sucesso como o trabalho realizado em outras cidades do estado, tais como Curitiba, Londrina e Saudade do Iguçu.

Por fim, mesmo com diversos fatores externos, o projeto de extensão Taekwondo para todos na UTFPR-GP cumpre com sua proposta de proporcionar o encontro da comunidade local de Guarapuava e a Universidade, promovendo esta prática esportiva no campus e assim abordando alguns aspectos importantes da filosofia da arte marcial por meio de sua execução, compreendendo diversos objetivos. Destaca-se sua atuação no desenvolvimento cultural e social de jovens e adolescentes, além de estimular a autoconfiança, autoestima e autorrealização durante os desafios propostos na aplicação da técnica, possibilitando a identificação de futuros talentos e favorecendo a construção de futuras equipes que possam representar a UTFPR em competições regionais, estaduais e até mesmo, internacionais. A cidade possui a demanda do incentivo à alguns esportes e a proposta consegue atender esta necessidade, seja pela prática ou pelo conhecimento de suas características, como foi o caso durante o distanciamento social ocorrido em 2020.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem o incentivo e apoio da PROREC mediante bolsa para estudante de graduação, a UTFPR - Câmpus Guarapuava pela disponibilização do espaço para realização do projeto, assim como a Associação Guarapuava Taekwondo (ASGAT) pela parceria durante a sua execução.

REFERÊNCIAS

História do Taekwondo, CBTKD: Confederação Brasileira de Taekwondo, [s.d].
Disponível em: <https://www.cbtkd.com.br/site/historia-taekwondo>. Acesso em: 21 de ago. de 2020.

Taekwondo, Secretaria da Educação e do Esporte do Paraná, [s.d]. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=58>. Acesso em: 21 de ago. de 2020.

O que é o Taekwondo? Taekwondo Brasil, c2019. Disponível em: <https://www.taekwondobrasil.com.br/o-que-e-o-taekwondo/>. Acesso em: 21 de ago. de 2020.

RONDINELLI, Paula. Taekwondo. Brasil Escola, c2020. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/taekwondo.htm>. Acesso em: 21 de ago. de 2020.