

CONTRIBUIÇÕES DO TAEKWONDO PARADESPORTIVO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E COGNITIVO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

CONTRIBUTIONS OF PARA TAEKWONDO TO MOTOR AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES: AN INTEGRATIVE REVIEW

Maria Eduarda Sbaraini Simal¹

Sérgio Garcia Braga²

Mariana Orlando Nechar³

Vanessa Pinto Miranda⁴

RESUMO: A deficiência intelectual está frequentemente associada a limitações no funcionamento intelectual, no comportamento adaptativo e em habilidades motoras, cognitivas e sociais, repercutindo na autonomia, na participação social e na qualidade de vida. Nesse contexto, práticas corporais inclusivas, como o taekwondo paradesportivo e adaptado, podem constituir estratégias pedagógicas relevantes para o desenvolvimento integral dessa população. Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições do taekwondo paradesportivo para o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial de pessoas com deficiência intelectual. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, conduzida a partir de princípios de organização inspirados no PRISMA e estruturada segundo a estratégia PICO. Foram consultadas bases científicas e fontes complementares relacionadas à Educação Física Adaptada, artes marciais, paradesporto e deficiência intelectual. Os estudos analisados apontam que a prática do taekwondo adaptado pode contribuir para a melhora da coordenação motora global, equilíbrio, controle postural, lateralidade e consciência corporal. No âmbito cognitivo, os achados indicam possíveis avanços em atenção, organização, memória motora e controle inibitório, especialmente pela execução de sequências técnicas e movimentos estruturados. Também foram identificados benefícios psicossociais, como aumento da autoconfiança, autoestima, disciplina, interação social e participação em contextos inclusivos. Conclui-se que o taekwondo paradesportivo apresenta potencial como recurso pedagógico e inclusivo na Educação Física Adaptada, embora as evidências devam ser interpretadas com cautela devido à escassez de estudos específicos, à heterogeneidade das amostras e à necessidade de pesquisas experimentais, longitudinais e com protocolos padronizados.

Palavras-chave: Taekwondo paradesportivo. Deficiência intelectual. Coordenação motora. Educação Física Adaptada.

¹Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

² Professor e Orientador: Mestre e Professor Universitário – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

³ Professora e Coorientadora: Mestranda e Professora Universitária – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

⁴ Professora e Coorientadora: Universitária – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC.

ABSTRACT: Intellectual disability is often associated with limitations in intellectual functioning, adaptive behavior, and motor, cognitive, and social skills, affecting autonomy, social participation, and quality of life. In this context, inclusive physical practices, such as para taekwondo and adapted taekwondo, may constitute relevant pedagogical strategies for the integral development of this population. This study aimed to analyze the contributions of para taekwondo to the motor, cognitive, and psychosocial development of individuals with intellectual disabilities. This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive-analytical approach, conducted according to organizational principles inspired by PRISMA and structured using the PICO strategy. Scientific databases and complementary sources related to Adapted Physical Education, martial arts, para sport, and intellectual disability were consulted. The analyzed studies indicate that adapted taekwondo practice may contribute to improvements in global motor coordination, balance, postural control, laterality, and body awareness. In the cognitive domain, findings indicate possible advances in attention, organization, motor memory, and inhibitory control, especially through the execution of technical sequences and structured movements. Psychosocial benefits were also identified, such as increased self-confidence, self-esteem, discipline, social interaction, and participation in inclusive contexts. It is concluded that para taekwondo has potential as a pedagogical and inclusive resource in Adapted Physical Education, although evidence should be interpreted with caution due to the scarcity of specific studies, sample heterogeneity, and the need for experimental and longitudinal research with standardized protocols.

Keywords: Para taekwondo. Intellectual disability. Motor coordination. Adapted Physical Education.

INTRODUÇÃO

2

A prática de atividades físicas adaptadas tem se destacado no campo da Educação Física por sua contribuição à saúde, ao desenvolvimento motor e à inclusão social de pessoas com deficiência. Em pessoas com deficiência intelectual (DI), essas intervenções tornam-se especialmente relevantes, uma vez que essa condição está associada a limitações no funcionamento intelectual, no comportamento adaptativo e em aspectos motores, cognitivos e sociais, influenciando diretamente a autonomia e a participação em diferentes contextos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013; SCHALOCK et al., 2010; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2003).

O desenvolvimento motor é um processo contínuo e multifatorial, resultante da interação entre aspectos biológicos, ambientais e experiências vivenciadas ao longo da vida. Gallahue e Ozmun (2005) descrevem esse processo em fases progressivas, destacando que experiências motoras diversificadas são fundamentais para a aquisição e o aperfeiçoamento de habilidades funcionais. Haywood e Getchell (2010) reforçam que a prática sistematizada e a

repetição de tarefas motoras favorecem a independência funcional, especialmente em populações que necessitam de estímulos adaptados.

Nesse cenário, a Educação Física Adaptada desempenha papel essencial ao propor práticas corporais que respeitam as características individuais e promovem participação efetiva, autonomia e inclusão (SHERRILL, 2004; GORGATTI; COSTA, 2013; COSTA, 2014). Entre as modalidades possíveis, as artes marciais adaptadas apresentam características pedagógicas relevantes, pois envolvem disciplina, organização corporal, respeito às regras, controle motor, equilíbrio, atenção e interação social.

O taekwondo, em particular, exige coordenação motora, controle postural, lateralidade, orientação espacial, atenção e execução sequencial de movimentos. Quando adaptado às necessidades dos praticantes, pode favorecer experiências motoras e cognitivas significativas, além de ampliar a participação social de pessoas com deficiência (PATATAS; DUARTE; ALMEIDA, 2016; WORLD TAEKWONDO, 2022). No âmbito do paradesporto, o crescimento do para-taekwondo tem ampliado a visibilidade da modalidade e estimulado discussões sobre classificação esportiva, inclusão e desenvolvimento de atletas com deficiência intelectual (VIVARACHO; VANLANDEWIJCK; VAN BIESEN, 2018).

Estudos sobre taekwondo adaptado e artes marciais têm apontado efeitos positivos em variáveis motoras, cognitivas e psicossociais. Kim et al. (2016) observaram melhora do equilíbrio em crianças com transtorno do espectro autista após intervenção com taekwondo. Cho, So e Roh (2017) identificaram efeitos relacionados a funções cognitivas e fatores de neuroplasticidade em crianças praticantes da modalidade. Castro et al. (2019) evidenciaram benefícios motores em oficinas inclusivas de taekwondo com pessoas com transtorno do desenvolvimento intelectual.

Apesar dessas evidências, a literatura ainda apresenta número reduzido de estudos especificamente direcionados à relação entre taekwondo paradesportivo, deficiência intelectual e desenvolvimento motor e cognitivo. Assim, torna-se pertinente reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis, a fim de compreender o potencial da modalidade como estratégia pedagógica, inclusiva e promotora do desenvolvimento integral.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar as contribuições do taekwondo paradesportivo para o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial de pessoas com deficiência intelectual, destacando seus possíveis benefícios no contexto da Educação Física Adaptada e do paradesporto.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-analítico. A opção por revisão integrativa justifica-se pela possibilidade de reunir estudos com diferentes delineamentos metodológicos, incluindo pesquisas empíricas, revisões, documentos técnicos e produções acadêmicas relevantes para a compreensão do tema. Essa adequação metodológica foi necessária porque o material levantado não se restringe exclusivamente a ensaios clínicos ou estudos observacionais primários, o que inviabilizaria classificá-lo, com rigor, como revisão sistemática estrita.

A pergunta norteadora da revisão foi: quais são as contribuições do taekwondo paradesportivo e adaptado para o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial de pessoas com deficiência intelectual? A formulação da questão foi organizada com base na estratégia PICO, na qual a população correspondeu a pessoas com deficiência intelectual e transtornos do neurodesenvolvimento; a intervenção, ao taekwondo paradesportivo, taekwondo adaptado ou artes marciais adaptadas; a comparação, à ausência de intervenção ou a outras práticas corporais; e os desfechos, ao desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007).

A busca bibliográfica foi realizada entre fevereiro e março de 2026 em bases de dados científicas e fontes complementares. As bases científicas consultadas foram PubMed, SciELO, LILACS, SPORTDiscus, Scopus e Web of Science. O Google Acadêmico foi utilizado como fonte complementar para ampliar a recuperação de publicações potencialmente relevantes. Também foram consultados documentos normativos e institucionais relacionados à Educação Física Adaptada, ao paradesporto, à classificação esportiva e ao taekwondo. Essa separação foi adotada porque documentos normativos, livros e materiais técnicos não possuem o mesmo fluxo de indexação das bases bibliográficas tradicionais, mas contribuem para contextualização do tema.

A estratégia de busca utilizou descritores controlados e palavras-chave livres em português, inglês e espanhol, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os principais termos empregados foram: "deficiência intelectual", "intellectual disability", "transtornos do neurodesenvolvimento", "neurodevelopmental disorders", "transtorno do espectro autista", "autism spectrum disorder", "taekwondo", "para taekwondo", "taekwondo adaptado", "artes marciais", "martial arts", "habilidades motoras", "motor skills", "coordenação",

"coordination", "equilíbrio", "balance", "função cognitiva", "cognitive function", "funções executivas", "executive function" e "atenção", "attention".

A estratégia geral foi estruturada da seguinte forma: ("intellectual disability" OR "neurodevelopmental disorders" OR "autism spectrum disorder") AND ("taekwondo" OR "para taekwondo" OR "adapted taekwondo" OR "martial arts") AND ("motor skills" OR "coordination" OR "balance") AND ("cognitive function" OR "executive function" OR "attention"). As combinações foram adaptadas conforme os recursos, filtros e limites de cada base de dados.

Foram incluídos estudos publicados até março de 2026, sem delimitação de período inicial, em razão da escassez de publicações específicas sobre taekwondo paradesportivo e deficiência intelectual. Foram considerados artigos científicos, estudos experimentais, estudos observacionais, revisões, livros acadêmicos, documentos normativos e produções técnicas que abordassem taekwondo, artes marciais adaptadas, Educação Física Adaptada, deficiência intelectual, transtornos do neurodesenvolvimento e desfechos motores, cognitivos ou psicossociais.

Foram excluídos trabalhos duplicados, textos indisponíveis na íntegra, publicações sem relação direta com o objetivo do estudo, materiais exclusivamente opinativos, documentos sem identificação mínima de autoria ou procedência e estudos que tratavam de modalidades esportivas sem interface com artes marciais, taekwondo, desenvolvimento motor, cognição ou inclusão de pessoas com deficiência.

Inicialmente, foram identificados 108 registros. Após a remoção de duplicidades e a triagem inicial por títulos e resumos, 41 publicações foram consideradas potencialmente elegíveis. Dessas, 34 foram submetidas à leitura na íntegra, enquanto 7 foram excluídas por indisponibilidade do texto completo, baixa aderência temática ou ausência de informações metodológicas mínimas. Após a leitura completa, 15 publicações foram excluídas por não responderem diretamente à pergunta norteadora ou por apresentarem baixa pertinência temática. Ao final, 19 estudos e documentos compuseram o corpus da revisão, contemplando artigos científicos, revisões, documentos normativos e materiais teóricos ou técnicos complementares.

A extração dos dados foi realizada por meio de matriz própria, contemplando autor, ano, foco do estudo, delineamento metodológico e principais resultados relacionados ao desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial. Posteriormente, os achados foram

organizados em eixos temáticos: contribuições motoras, contribuições cognitivas e contribuições psicossociais/inclusivas. A síntese foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, respeitando as limitações metodológicas dos estudos selecionados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos estudos e documentos que abordaram a prática do taekwondo, artes marciais adaptadas, Educação Física Adaptada, deficiência intelectual, transtornos do neurodesenvolvimento, desenvolvimento motor, cognição, inclusão e paradesporto. O Quadro 1 apresenta os 19 estudos, documentos e materiais teóricos que compuseram o corpus de análise ou o apoio técnico-normativo da revisão.

Quadro 1 - Síntese dos estudos, documentos e materiais selecionados

Autor/ano	Foco	Delineamento	Principais achados ou contribuição para a revisão
American Psychiatric Association (2013)	Definição diagnóstica de deficiência intelectual	Manual diagnóstico	Subsidiou a caracterização da deficiência intelectual e suas repercussões funcionais.
Schalock et al. (2010)	Deficiência intelectual e sistemas de apoio	Obra técnico-científica	Contribuiu para compreensão da DI como condição associada ao funcionamento intelectual, comportamento adaptativo e suporte.
Sherrill (2004)	Atividade física adaptada	Livro acadêmico	Fundamentou a importância de práticas corporais adaptadas e participação inclusiva.
Gorgatti e Costa (2013)	Atividade física adaptada e qualidade de vida	Livro acadêmico	Apoiou a discussão sobre benefícios da atividade física adaptada para pessoas com necessidades específicas.
Costa (2014)	Educação física inclusiva	Livro acadêmico	Sustentou a necessidade de práticas pedagógicas adaptadas, acessíveis e centradas nas potencialidades do aluno.
Borges (2021)	Taekwondo pedagógico e TEA	Pesquisa qualitativa, revisão bibliográfica e entrevistas	Aponta potencial lúdico-pedagógico do taekwondo para psicomotricidade, cognição, disciplina e interação social.
Castro et al. (2019)	Oficinas inclusivas de taekwondo e TDI	Estudo longitudinal com participantes com transtorno do desenvolvimento intelectual	Identifica avanços em aspectos motores e sociais após práticas inclusivas de taekwondo.
Kim et al. (2016)	Taekwondo e equilíbrio em crianças com TEA	Intervenção com taekwondo adaptado	Observa melhora do equilíbrio, controle corporal e estabilidade postural.
Cho, So e Roh (2017)	Taekwondo e funções cognitivas	Estudo experimental com treinamento de taekwondo	Descreve melhora em funções cognitivas e fatores relacionados à neuroplasticidade.
Fillus (2022)	Taekwondo e desenvolvimento físico/psicossocial	Revisão bibliográfica descritiva	Relaciona a prática a ganhos de força, flexibilidade, disciplina, memória e socialização.

Guedes (2021)	Taekwondo e inclusão de pessoas com TEA	Estudo teórico-bibliográfico	Aponta o taekwondo como ferramenta de inclusão, respeito, autonomia e interação.
Oliveira (2023)	TEA em praticantes de taekwondo	Pesquisa bibliográfica qualitativa	Defende metodologias individualizadas e adaptações pedagógicas para ensino da modalidade.
Patatas, Duarte e Almeida (2016)	Desenvolvimento do taekwondo paralímpico	Estudo qualitativo com entrevistas	Destaca a capacitação de treinadores e a estruturação do para-taekwondo.
Vivaracho, Vanlandewijck e Van Biesen (2018)	Classificação no taekwondo poomsae com deficiência intelectual	Estudo piloto com atletas com deficiência intelectual	Relaciona desempenho em poomsae a medidas psicomotoras e cognitivas relevantes para classificação esportiva.
Van Biesen et al. (2026)	Funções cognitivas em atletas de para-karatê com DI	Avaliação cognitiva e de função executiva em atletas	Indica associação entre desempenho esportivo e funções executivas, como controle inibitório e velocidade de processamento.
Mafra (2008)	Lúdico e deficiência intelectual	Material pedagógico teórico-prático	Sustenta a importância de atividades lúdicas para autonomia, socialização e desenvolvimento afetivo.
Souza e Gadelha (2026)	Taekwondo como intervenção motora e social para TEA	Revisão sistemática	Aponta benefícios motores, sociais e emocionais do taekwondo adaptado.
Comitê Paralímpico Brasileiro (2023)	Classificação esportiva paraolímpica	Documento normativo	Contribuiu para contextualizar critérios de classificação, elegibilidade e equidade competitiva no paradesporto.
World Taekwondo (2022)	Regras de competição de para taekwondo	Documento normativo	Apoiou a contextualização técnica da modalidade e suas possibilidades no cenário paradesportivo.

Fonte: Elaboração própria (2026).

A análise dos estudos incluídos indica que o taekwondo adaptado e o taekwondo paradesportivo podem favorecer diferentes dimensões do desenvolvimento de pessoas com deficiência intelectual e transtornos do neurodesenvolvimento. Embora a literatura ainda seja limitada e apresente heterogeneidade metodológica, os achados convergem ao apontar benefícios motores, cognitivos e psicossociais associados à prática sistematizada da modalidade.

No campo motor, os estudos relatam melhorias na coordenação global, no equilíbrio, na lateralidade, no controle postural, na percepção corporal e na organização dos movimentos. Esses ganhos estão relacionados às características próprias do taekwondo, que envolve deslocamentos, chutes, esquivas, giros, posturas, sequências técnicas e constante ajuste corporal. A repetição dos movimentos e a progressão das tarefas favorecem aprendizagem motora, controle corporal e aquisição de habilidades funcionais (GALLAHUE; OZMUN, 2005; HAYWOOD; GETCHELL, 2010).

Castro et al. (2019), ao analisarem oficinas inclusivas de taekwondo com pessoas com transtorno do desenvolvimento intelectual, identificaram avanços em habilidades motoras e

sociais. Kim et al. (2016) também observaram melhora do equilíbrio em crianças com transtorno do espectro autista submetidas à prática da modalidade. Esses resultados reforçam que o taekwondo, quando adequadamente adaptado, pode oferecer estímulos motores relevantes para grupos que apresentam dificuldades de coordenação, equilíbrio e planejamento do movimento.

A relação entre taekwondo e desenvolvimento motor também pode ser compreendida pela perspectiva da Educação Física Adaptada. Atividades corporais inclusivas devem respeitar o ritmo, as possibilidades e as limitações dos praticantes, sem reduzir sua participação ou potencial de aprendizagem (SHERRILL, 2004; COSTA, 2014). Nesse sentido, o taekwondo permite adaptações de intensidade, complexidade, tempo de execução, instrução verbal, apoio visual e organização do ambiente, ampliando a segurança e a acessibilidade da prática.

No âmbito cognitivo, a literatura sugere benefícios relacionados à atenção, memória motora, organização espacial, planejamento, tomada de decisão e controle inibitório. As sequências técnicas do taekwondo, como combinações de movimentos e formas, exigem memorização, concentração e execução ordenada. Cho, So e Roh (2017) observaram efeitos positivos do treinamento de taekwondo em funções cognitivas e fatores associados à neuroplasticidade. Embora nem todos os estudos tenham sido realizados com pessoas com DI, os achados auxiliam na compreensão do potencial cognitivo da modalidade.

8

Van Biesen et al. (2026), ao investigarem atletas de para-karatê com deficiência intelectual, identificaram associação entre desempenho esportivo e funções executivas, como velocidade de processamento, raciocínio e controle inibitório. Apesar de se tratar de outra arte marcial, os resultados apresentam relação conceitual com o taekwondo, pois ambas as modalidades exigem execução sequencial, controle de impulsos, atenção sustentada e precisão motora. Vivaracho, Vanlandewijck e Van Biesen (2018) também indicaram que o desempenho no taekwondo poomsae pode estar relacionado a variáveis psicomotoras e cognitivas em atletas com deficiência intelectual.

Os benefícios cognitivos podem ser explicados pela estrutura da modalidade. O praticante precisa observar comandos, memorizar sequências, controlar impulsos, organizar o corpo no espaço, responder a estímulos e ajustar a execução conforme feedback do professor. Essas exigências favorecem processos de autorregulação, atenção e aprendizagem motora, especialmente quando as atividades são planejadas de forma lúdica, progressiva e acessível.

Além dos aspectos motores e cognitivos, os estudos destacam contribuições psicossociais importantes. O taekwondo pode favorecer autoestima, autoconfiança, disciplina, respeito às

regras, socialização, cooperação e sentimento de pertencimento. Guedes (2021) e Borges (2021) apontam que o taekwondo pedagógico, quando conduzido de forma lúdica e adaptada, pode facilitar a inclusão de pessoas com transtorno do espectro autista e outras condições do neurodesenvolvimento.

A dimensão social é particularmente relevante para pessoas com deficiência intelectual, uma vez que barreiras atitudinais e estruturais ainda restringem sua participação em práticas esportivas e educacionais. O esporte adaptado pode contribuir para a valorização das capacidades individuais e para a construção de ambientes mais inclusivos (BENTO, 2004; ANTUNES et al., 2017). No taekwondo, atividades em grupo, exercícios em dupla, progressão por graduações e vivências de respeito mútuo podem estimular vínculos sociais e participação ativa.

Outro ponto importante refere-se à atuação do profissional de Educação Física. A literatura enfatiza que a eficácia das intervenções depende de planejamento, adaptação pedagógica, linguagem acessível, recursos visuais, segurança e conhecimento das características da população atendida (OLIVEIRA, 2023; PATATAS; DUARTE; ALMEIDA, 2016). Portanto, o potencial inclusivo do taekwondo não decorre apenas da modalidade em si, mas da forma como ela é ensinada, adaptada e acompanhada.

No contexto do paradesporto, a classificação esportiva também deve ser considerada. O Código Nacional de Classificação Esportiva Paraolímpica, elaborado pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, organiza critérios para participação justa e segura de paratletas (COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO, 2023). Em pessoas com deficiência intelectual e síndromes associadas, como a Síndrome de Down, a classificação adequada é essencial para garantir equidade competitiva e respeito às particularidades funcionais de cada atleta.

Apesar dos achados positivos, a presente revisão evidencia limitações importantes na literatura. Muitos estudos apresentam amostras reduzidas, delineamentos qualitativos, ausência de grupos controle, pouca padronização dos protocolos de intervenção e diversidade de populações analisadas, incluindo TEA, TDAH, deficiência intelectual e outros transtornos do neurodesenvolvimento. Essa heterogeneidade dificulta generalizações e reforça a necessidade de pesquisas mais específicas com pessoas com deficiência intelectual.

Também se observa escassez de estudos experimentais e longitudinais sobre taekwondo paradesportivo, especialmente com instrumentos padronizados de avaliação motora e cognitiva. Desse modo, embora os resultados indiquem potencial da modalidade, ainda não é possível

afirmar de forma definitiva a magnitude dos efeitos em todas as variáveis analisadas. Pesquisas futuras devem utilizar protocolos de intervenção bem descritos, acompanhamento de longo prazo, avaliação pré e pós-intervenção e amostras mais representativas.

De modo geral, os achados sustentam que o taekwondo paradesportivo pode ser compreendido como prática corporal inclusiva capaz de integrar desenvolvimento motor, estimulação cognitiva e fortalecimento psicossocial. Sua aplicação na Educação Física Adaptada deve considerar não apenas o desempenho esportivo, mas também a autonomia, a participação social e a qualidade de vida dos praticantes.

CONCLUSÃO

O presente estudo analisou as contribuições do taekwondo paradesportivo para o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial de pessoas com deficiência intelectual. Os achados indicam que a prática do taekwondo adaptado pode favorecer a coordenação motora, o equilíbrio, o controle postural, a lateralidade, a consciência corporal e a organização dos movimentos. Essas capacidades são importantes para a autonomia e para a participação funcional em atividades cotidianas e esportivas.

No campo cognitivo, os estudos sugerem possíveis benefícios em atenção, memória motora, planejamento, organização espacial e controle inibitório, principalmente pela execução de movimentos sequenciais, comandos técnicos e atividades que exigem concentração e autorregulação. No âmbito psicossocial, a modalidade mostrou potencial para fortalecer autoestima, autoconfiança, disciplina, interação social e sentimento de pertencimento.

Dessa forma, conclui-se que o taekwondo paradesportivo apresenta potencial como ferramenta pedagógica e inclusiva na Educação Física Adaptada, contribuindo para o desenvolvimento integral de pessoas com deficiência intelectual. Entretanto, os resultados devem ser interpretados com cautela, considerando a escassez de pesquisas específicas sobre taekwondo e DI, a heterogeneidade das amostras e a predominância de estudos com baixo controle experimental.

Recomenda-se a realização de novos estudos experimentais, longitudinais e com protocolos padronizados, a fim de fortalecer as evidências científicas sobre os efeitos do taekwondo paradesportivo em variáveis motoras, cognitivas e psicossociais. Também se destaca

a importância da formação de profissionais capacitados para atuar com segurança, sensibilidade pedagógica e compromisso inclusivo no ensino da modalidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

ANTUNES, M. M. et al. Lutas para as pessoas com deficiência: uma possibilidade de intervenção na educação física. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 21, n. 2, p. 107-116, maio/ago. 2017.

BENTO, J. A inclusão de pessoas com deficiência no esporte. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 25, n. 3, p. 109-120, 2004.

BORGES, L. D. R. Autismo e taekwondo: muito além de golpes - desenvolvimento psicomotor. 2021. 45 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Inhumas, Inhumas, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para pessoas com transtorno do espectro autista (TEA). Brasília, DF: Governo Federal, 2024.

CASTRO, N. M. et al. Avaliação do desenvolvimento motor de pessoas com transtorno do desenvolvimento intelectual (TDI) em oficinas inclusivas de taekwondo. In: LINHARES, W. L. (org.). Educação física e áreas de estudo do movimento humano. Ponta Grossa: Atena Editora, 2019. p. 18-31.

CHO, S.-Y.; SO, W.-Y.; ROH, H.-T. The effects of taekwondo training on peripheral neuroplasticity-related growth factors, cerebral blood flow velocity, and cognitive functions in healthy children: a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 14, n. 454, 2017.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Código nacional de classificação esportiva paraolímpica: regras, políticas e procedimentos. Brasília, DF: CPB, 2023.

COSTA, J. R. O. Educação física inclusiva: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 2014.

DUARTE, E.; COSTA, L. T.; GORLA, J. I. Síndrome de Down: crescimento, maturação e atividade física. São Paulo: Phorte, 2017.

FILLUS, E. E. S. Contribuições do taekwondo para o desenvolvimento físico e psicossocial: revisão bibliográfica descritiva das produções científicas dos últimos 10 anos. 2022.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. Barueri: Manole, 2013.

GUEDES, R. F. Taekwondo: uma ferramenta para a inclusão de pessoas com transtorno do espectro autista. *Cadernos Saúde e Desenvolvimento*, Curitiba, v. 11, n. 19, p. 15-22, 2021.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

KIM, Y. et al. Effects of taekwondo intervention on balance in children with autism spectrum disorder. *Journal of Exercise Rehabilitation*, v. 12, n. 4, p. 314-319, 2016.

MAFRA, S. C. R. C. *O lúdico e o desenvolvimento da criança deficiente intelectual*. Curitiba: Secretaria de Estado da Educação do Paraná, 2008.

MOORE, B.; STEVENS, H. Martial arts and cognitive development in children with disabilities. *Journal of Adapted Physical Activity*, v. 8, n. 2, p. 55-63, 2012.

OLIVEIRA, A. X. *Transtorno do espectro do autismo em praticantes de taekwondo*. 2023. Monografia (Graduação para Faixa Preta 6º Dan) - Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo, São Paulo, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF)*. São Paulo: EDUSP, 2003.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021.

PATATAS, J. M.; DUARTE, E.; ALMEIDA, J. J. G. O desenvolvimento do taekwondo como esporte paralímpico. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, v. 16, n. 2, p. 77-91, 2016.

PÁDUA, T. P. M.; SOBRAL, O. G. M.; SANTOS, R. A. A eficiência do treino funcional para crianças com transtorno do espectro autista (TEA). 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2023.

PIRES JUNIOR, R.; PIRES, A. A. P. *Prescrição do exercício para grupos especiais*. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019.

RODRIGUES, R. B.; MOREIRA, F. M.; OLIVEIRA, K. M. Impacto da prática de taekwondo na função cognitiva: um estudo de caso de adolescentes com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. In: CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA, 6., 2023, Goiânia. *Anais [...]*. Goiânia: Even3, 2023.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 15, n. 3, p. 508-511, 2007.

SCHALOCK, R. L. et al. Intellectual disability: definition, classification, and systems of supports. 11. ed. Washington, DC: AAIDD, 2010.

SHERILL, C. Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan. 6. ed. Boston: McGraw-Hill, 2004.

SILVA, O. O. N.; NETO, J. L. C. (org.). Atividade física para pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: Eulin, 2017.

SOUZA, C. O.; GADELHA, J. G. Taekwondo como estratégia de intervenção motora e social para crianças com transtorno do espectro autista. *Periódicos Brasil: Pesquisa Científica*, v. 5, n. 1, p. 137-165, 2026.

VAN BIESEN, D. et al. Cognitive and executive functions of top level para-karate athletes with intellectual disability. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 82, 102998, 2026.

VIVARACHO, I.; VANLANDEWIJCK, Y.; VAN BIESEN, D. Initial steps towards evidence-based classification for taekwondo poomsae athletes with intellectual impairments: a pilot study. *European Journal of Adapted Physical Activity*, v. 11, n. 2, 2018.

WORLD TAEKWONDO. Regras de competição de para taekwondo. Tradução de Rodrigo Ferla Martins. [S.l.]: World Taekwondo, 2022.