IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

TAEKWONDO: ALÉM DA LUTA

Gustavo Augusto Rosa Tavares[1]

Ranna Lara de Oliveira Barbosa[2]

Sandra Isabela Fagundes Pérez[3]

Victor Borges Bueno de Sena[4]

Wictor Hugo Rodrigues de Oliveira[5]

Lorena Fleury de Moura[6]

RESUMO

A Psicologia do Esporte é uma área voltada à compreensão dos aspectos emocionais, comportamentais e sociais envolvidos na prática esportiva, contribuindo para o desenvolvimento da saúde mental, do bem-estar e do desempenho dos atletas. No contexto do Taekwondo, modalidade marcada pela disciplina, autocontrole e superação, torna-se relevante compreender como os praticantes lidam com situações de vitória e derrota durante treinamentos e competições. O presente estudo teve como objetivo analisar os aspectos psicológicos relacionados à vivência da derrota no Taekwondo, bem como compreender a influência da prática esportiva na autoestima, qualidade de vida e saúde mental dos participantes. Posteriormente, foi desenvolvida uma intervenção prática durante um treino de Taekwondo, em que os participantes vivenciaram situações de luta envolvendo vitória e derrota, possibilitando a observação das reações emocionais diante dessas experiências. Ao final da atividade, promoveu-se um momento de diálogo e reflexão sobre sentimentos como frustração, comparação social e autocrítica, seguido de uma dinâmica de valorização interpessoal, incentivando o reconhecimento das habilidades individuais. Observou-se que muitos atletas associam a derrota a sentimentos negativos, porém as reflexões realizadas contribuíram para uma percepção mais positiva sobre o processo de aprendizagem e evolução no esporte. Conclui-se que a Psicologia do Esporte desempenha papel fundamental no fortalecimento emocional, na autoestima e na promoção do bem-estar dos praticantes de Taekwondo.

Palavras-chave: Bem-estar; Psicologia; Taekwondo

---

[1] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[6] Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás- PUC GO-2018