

A INFLUÊNCIA DO JUDÔ NO COMPORTAMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

THE INFLUENCE OF JUDO ON THE BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Recebimento dos originais: 30/10/2023
Aceitação para publicação: 16/01/2024

MILENA AMORIM DE OLIVEIRA

Bacharela em Educação Física pela Faculdade do Cariri Paraibano (UNICIR)

Instituição: Faculdade do Cariri Paraibano (UNICIR)

Endereço: Sumé, Paraíba, Brasil

E-mail: mo3366170@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-1596-9916>

RESUMO

Introdução: O Judô, uma arte marcial originada do Japão em 1882 a partir de uma adaptação do jiu-jitsu pelo professor Jigoro Kano, tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal e fortalecer o corpo e a mente, configurando-se como o esporte que mais trouxe medalhas Olímpicas para o Brasil. Com a prática do judô pode-se pensar que tais problemas sociais podem vir a ser reduzidos, podendo auxiliar as crianças no controle de suas emoções, fazendo o uso dos seus princípios e filosofias. **Objetivo:** Analisar a influência da prática do judô nos aspectos comportamentais de crianças e adolescentes. **Metodologia:** O presente estudo qualitativo descritivo versando sobre a influência do judô no comportamento de crianças e adolescentes, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Como fonte de coleta de dados secundários foram utilizadas PubMed, SciELO e LILACS, no período de setembro de 2022, onde foram utilizados os descritores em língua portuguesa: “Judô” AND “Comportamento. **Resultados e discussão:** A partir das associações de descritores “judô” AND “comportamento”, encontrou-se 14.200 estudos. Após a filtragem com relação ao ano e idioma, restaram 9.220 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 5 estudos, onde se verificou que as crianças que praticam judô parecem utilizar do seu conhecimento específico da modalidade para lidar com situações adversas do seu dia-a-dia, enquanto as crianças que não praticam judô parecem agir por impulso e fazer o uso de agressão verbal e física em algumas situações do cotidiano. **Conclusão:** Os resultados apontam para algumas diferenças de atitudes entre crianças e adolescentes que praticam e não praticam judô, principalmente relacionadas ao controle da agressividade, solidariedade (com colegas e professores) e cooperação (ajuda mútua). Dessa forma, percebe-se que o judô influencia diretamente e positivamente o comportamento de crianças e adolescentes

Palavras-chave: comportamento; adolescentes; crianças; judô.

ABSTRACT

Introduction: Judo, a martial art originated in Japan in 1882 from an adaptation of jiu-jitsu by professor Jigoro Kano, aims to develop self-defense techniques and strengthen the body and mind, becoming the sport that first brought Olympic medals to Brazil. With the practice of judo it is possible to think that such social problems can be reduced, helping children to control their emotions, making use of its principles and philosophies. **Objective:** To analyze the influence of judo practice on the behavioral aspects of children and adolescents. **Methodology:** This qualitative descriptive study dealing with the influence of judo on the behavior of children and adolescents was carried out through an integrative literature review. As a source of secondary data collection, PubMed, SciELO and LILACS were used, in the period from September 2022, where the descriptors in Portuguese were used: “Judô” AND “Comportamento. **Results and discussion:** From the associations of descriptors “judo” AND “behavior”, 14,200 studies were found. After filtering in relation to year and language, 9,220 studies remained and, after applying the inclusion and exclusion criteria, only 5 studies remained, where it was found that children who practice judo seem to use their specific knowledge of the sport to deal with situations adverse effects in their daily lives, while children who do not practice judo seem to act on impulse and use verbal and physical aggression in some everyday situations. **Conclusion:** The results point to some differences in attitudes between children and adolescents who practice and do not practice judo, mainly related to the control of aggression, solidarity (with colleagues and teachers) and cooperation (mutual help). Thus, it is clear that judo directly and positively influences the behavior of children and adolescents.

Keywords: behavior; teenagers; children; judo.

1 INTRODUÇÃO

A emergência do esporte enquanto um grande e complexo fenômeno social remonta ao século XIX. Por esporte, entende-se todas as formas de atividade física destinadas a expressar ou melhorar as condições físicas e mentais, desenvolver relações sociais ou atingir objetivos, organizados ou não (Comissão Europeia define o desporto na Carta Europeia do Desporto, 1992 apud BATISTA et al., 2019).

Por sua vez, o Judô é uma arte marcial originada do Japão, em 1882, a partir de uma adaptação do jiu-jitsu pelo professor Jigoro Kano, e tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal e fortalecer o corpo e a mente, apresentando duas vertentes principais: a de bem-estar e convivência social e a competitiva. Apesar de se configurar como um esporte individual, o judô contribui de modo direto na socialização, privilegiando a coletividade, o respeito, a amizade e a disciplina. Além disso, beneficia várias capacidades físicas que auxiliam no desenvolvimento global do

indivíduo, melhorando a velocidade, a resistência, a força, a flexibilidade, a agilidade, o equilíbrio e a coordenação motora de cada indivíduo (TORQUATO; COLTO, 2021). De acordo com pesquisas realizadas por Trusz (2018), a infração é considerada uma das principais barreiras que pais e professores enfrentam na educação infantil, relacionada à falta de conceitos de regras e limites. Esse fator reforça a relação que se estabelece entre o comportamento indisciplinado das crianças e o desenvolvimento de suas habilidades sociais, sugerindo que a raiz do problema também está na construção e desenvolvimento das habilidades sociais a que as crianças foram expostas. Se não forem treinados durante a formação da personalidade, o comportamento indisciplinado pode ter um impacto na vida adulta desses sujeitos.

Partindo-se do entendimento de que o judô ainda retém muitos elementos da tradição e cultura japonesas que formam a estrutura do currículo atual, como rituais de saudação, hierarquias na sala de aula e formatos de treinamento, compreende-se além dos gestos técnicos, a prática de judô contribui para o aprendizado de habilidades sociais.

Nesse cenário, considerando os benefícios da prática esportiva, especificamente do judô, para o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes, o objetivo desse estudo é analisar a influência do Judô no comportamento de crianças e adolescentes e, por meio deste, fornecer subsídio técnico-científico para elaboração de estratégias direcionadas ao público estudado.

2 METODOLOGIA

Esta revisão de literatura qualitativa descritiva versando sobre a influência do judô no comportamento de crianças e adolescentes, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esta é considerada a abordagem metodológica mais ampla dentre as revisões. O método surgiu a partir da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis acerca de determinada temática com o intuito de direcionar a prática fundamentada em conhecimento científico.

Para coleta de dados, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde: PubMed, SciELO e LILACS, onde foram utilizados os descritores em língua portuguesa: “Judô” AND “Comportamento”.

A busca foi realizada em setembro de 2022, sendo incluídos artigos publicados entre os anos de 2012 a 2022, na língua portuguesa e espanhola, publicados na íntegra e que abordassem a influência do judô no comportamento infantil. Foram excluídos resumos, textos incompletos, revisões, relatos e estudos de caso.

3 OBJETIVO

Analisar a influência da prática do judô nos aspectos comportamentais de crianças e adolescentes.

4 CONCLUSÃO

Em maio de 1882, Jigoro Kano inspirou-se nas formas tradicionais de combate para criar um método de educação física, intelectual e moral, que denominou judô. Inicialmente considerado como um sistema de autodefesa, o judô é reconhecido por seu valor educativo e seus benefícios para o desenvolvimento do corpo e do caráter, tornando-se universal a partir do momento que passou a ser definido como um esporte olímpico nos Jogos de Tóquio, em 1964. Atualmente, a Federação Internacional de Judô reúne mais de 200 federações nacionais e 5 uniões continentais. (FIJ – FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ, 2018)

Segundo Schuler (2007), o judô é uma expressão de origem japonesa que reúne dois ideogramas como Kano concebeu: “*ju*” significa suave e “*do*” significa via ou caminho, ou seja, “*judo*” representa o caminho da suavidade, o caminho da vida, caracterizando, portanto, como uma modalidade que objetiva promover o domínio de competências relacionadas com o desenvolvimento coordenativo; desenvolver e aperfeiçoar a coordenação motora geral e óculo segmentar; promover o conhecimento de técnicas específicas e fomentar a cooperação e respeito entre as crianças (BATISTA, 2011).

Ainda de acordo com as ideias de Jigoro Kano, o corpo é um instrumento a serviço do indivíduo, com o objetivo de contribuir na sua formação integral por meio dos aspectos biológicos (desenvolvimento harmonioso do corpo e a eficiência em

combate), psíquicos (formação do espírito e do caráter) e sociais (convívio afetivo e em sociedade) (CBJ – Confederação Brasileira de Judô, 2020).

Pautando-se nesses princípios, o professor Jigoro Kano buscava promover, através de suas aulas, o crescimento dos seus praticantes e o da sociedade em geral, utilizando-se de regras de etiqueta para estimular o desenvolvimento de alguns comportamentos tidos como benéficos: atitudes simples como organizar seu material pessoal nos armários, calçar os chinelos no intervalo para tomar água, fazer saudação para entrar ou sair do tatame, sentar em *seiza* (estilo formal de sentar em um tatame) para ouvir uma explicação e cumprimentar o colega com aperto de mão depois da saudação após um *randori* (luta) passaram a fazer parte do repertório de comportamentos nas aulas de judô (Kano, 2008).

Para Santos (2012, p.148),

Devemos, antes de tudo, aprender as doutrinas que estão por trás das distintas modalidades que compõem os Esportes de Combate. A maioria dessas modalidades tem grandes mestres das chamadas artes marciais que até então deixaram doutrinas, como a do judô, cujos ensinamentos passam por respeito ao próximo, disciplina, ética e moral.

A maioria das artes marciais tem como base estes ensinamentos, buscando o equilíbrio e controle das emoções e ações motoras, não só no momento da realização das técnicas da modalidade, mas também para a vida do aluno na sociedade.

De acordo com o governo federal, "[...] o esporte não é apenas uma ferramenta para resolver este ou aquele problema, por mais grave que seja. O esporte é um poderoso fator de desenvolvimento humano em sentido amplo devido ao seu impacto sobre a capacidade física e intelectual das pessoas contribuição decisiva para o desenvolvimento" (Brasil, 1997). Dentre as diversas modalidades esportivas, o judô pode ser destacado e considerado como um esporte educacional de destaque que permite que a criança se expresse plenamente em um ambiente lúdico, canalizando sua energia e fortalecendo seu caráter (NUNES, 2014).

Nesse cenário, atitudes antissociais e comportamentos agressivos, como agressões verbais ou físicas entre pares, consideradas prejudiciais para crianças e adultos, são desestimuladas pela prática de judô, uma vez que se entende que as mesmas geram impacto negativo no desempenho acadêmico e na socialização de

crianças, podendo gerar déficits no comportamento social que, se não forem abordados durante a formação da criança, podem ter impacto em sua vida adulta (LONGAREZI, 2003).

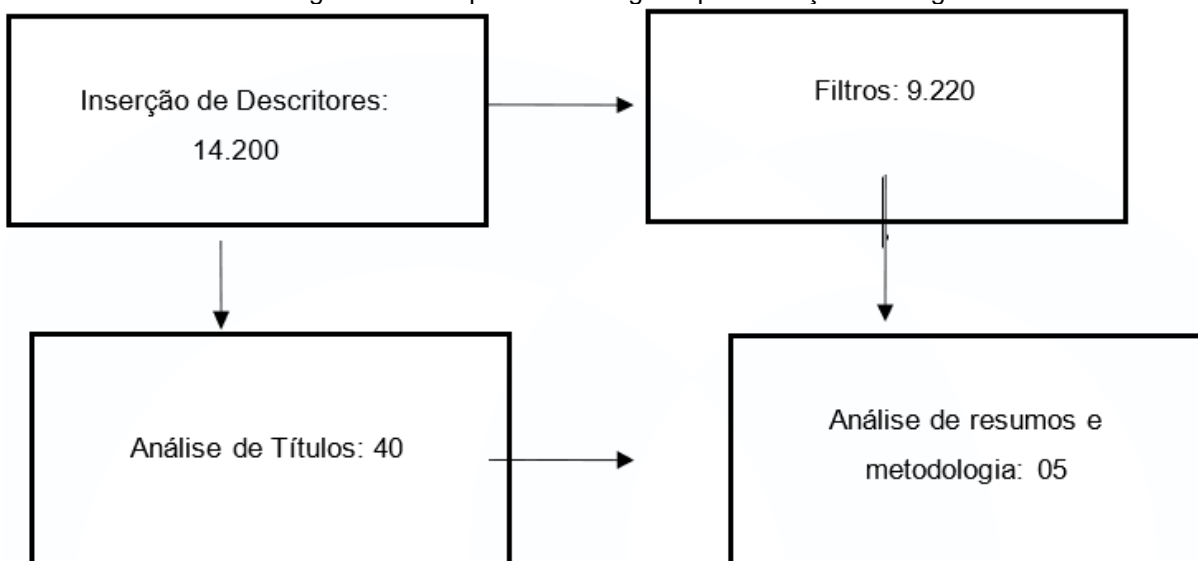
Para Santos (2006), sentir o corpo, aprender a dominá-lo, observar a posição em relação ao oponente é primordial na prática do Judô, assim como no cotidiano de qualquer ser humano. Por outro lado, o que se observa, são atividades realizadas repetidamente, corrigidas pelo professor, mais sem ser percebida, pensada, enfim sem trabalhar e desenvolver o domínio cinestésico. Só se pode ter conhecimento de si mesmo com atitudes conscientes, a partir do momento que se conhece as próprias possibilidades e limites é que se tem domínio para triunfar, como citado no princípio.

Este trabalho consciente deve ser realizado em todas as fases de desenvolvimento da prática, ou seja, do iniciante ao mais graduado. O ato repetitivo para o domínio de uma técnica, que é chamado de *uchikomi*, tem que ser realizado de forma consciente, crítica, analisando a cada repetição o movimento correto do “*kuzushi*” (desiquilíbrio), do “*tsukur*” (preparação da técnica) e “*kake*” (aplicação da técnica). Sendo o Judô uma modalidade de destreza aberta, todas as ações e reações dependem de uma análise rápida, daí a importância de um autodomínio, e isto se aplica também a situações de vida. Utilizando uma frase de Lao Tse para reforçar a importância do primeiro princípio aplicado à prática e ao cotidiano – “Conhecer os outros é sabedoria, conhecer a si próprio é iluminação” (SANTOS, 2006).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das associações de descritores, encontrou-se 14.200 estudos. Após a filtragem relativa ao ano (2012 a 2022), idioma (português e espanhol) e texto completo, restaram 9.220 estudos. Estes, por sua vez, tiveram seus títulos analisados criteriosamente restando assim 40 estudos pertinentes ao tema onde, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como, leitura dos resumos restaram-se apenas 5 estudos, conforme demonstrado no Fluxograma 1.

Fluxograma 1 - Etapas metodológicas para seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Desta forma, foram utilizados 5 artigos, sendo três artigos (67%) publicados na língua portuguesa e dois artigos (33%) na língua espanhola. Quanto aos tipos de estudo, foram analisados três artigos experimentais e dois transversais. As demais características dos artigos estão descritas no Quadro 1.

Quadro 1 - Descrição dos artigos utilizados

AUTOR/ ANO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	OBJETIVO	CONCLUSÃO
TRUSZ; NUNES; BALBINOTTI, 2018	Estudo experimental	8 professores de judô, ex-integrantes e integrantes do Projeto em diferentes momentos ao longo dos 27 anos de atividades.	Buscar a relação entre a prática do judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes	O judô pode ser considerado potencial contribuidor para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes, quando sua prática estiver alinhada aos princípios filosóficos e pedagógicos.
NUNES, 2014	Estudo experimental	24 crianças de ambos os sexos, com idades entre 9 e 12 anos	Promoção de comportamentos socialmente competentes através da prática do judô.	Os participantes passaram a agir com menos agressividade.
SANTOS, 2012	Estudo transversal	88% dos ex-alunos de escola particular em São Paulo	Ensinar os valores das lutas na escola em São Paulo	Jogos de oposição é um excelente método educacional complementar para auxiliar na formação dos estudantes

BATISTA, M. et al., 2017	Estudo transversal	No judô regular houve uma emissão de feedback durante a prática de 76% no judô regular e no judô adaptado 72%.	A relação da prática do judô no autoconhecimento dos estudantes	O treinador de judô revelou um cuidado pedagógico face ao coletivo de judô adaptado, nomeadamente nos comportamentos de ensino e na análise multidimensional do feedback.
TORQUATO; COUTO, 2021	Estudo experimental	10 crianças e adolescentes de seis a 14 anos de idade, autistas, do sexo masculino, sendo: cinco praticantes de judô e de aulas de educação física escolar (GJ) e cinco praticantes de aulas de educação física escolar (GC)	Investigar os efeitos da prática do judô na coordenação motora de crianças e adolescentes autistas	O GJ apresentou desempenho superior ao GC, o que aponta para os efeitos benéficos da prática do judô na coordenação de crianças e adolescentes autistas.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Ressaltamos que a melhora na concentração pode ser observada quando os alunos diminuírem as agressões verbais e as provocações entre si. Essas mudanças também podem estar associadas à prática do comportamento desejado no judô, reforçando comportamentos que levam o praticante a prestar mais atenção e, portanto, focar mais nas interpretações de significado, ou um colega que exhibe um aspecto importante de sua técnica. (TRUSZ; NUNES; BALBINOTTI, 2018)

Com efeito, o “brincar de luta na escola” terá um impacto positivo no pensamento, no conhecimento e na ação, nos domínios cognitivos, na vida de crianças e jovens. Tais crianças e jovens vão para uma vida ativa, saudável e produtiva, criando uma integração segura e adequada do desenvolvimento do corpo, da mente e do espírito, uma vez que vimos que os Jogos de Oposição estão sustentados pelo tripé da disciplina, da ética e da moral (SANTOS, 2012, p.152).

O caráter lúdico nas lutas dará ao praticante uma integração de desenvolvimento motor, psicológico e social, sendo assim, um forte aliado à melhora do comportamento desta criança, tanto no ambiente escolar, como no convívio social.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O judô é um esporte educativo por excelência, que permite à criança expressar-se plenamente no contexto lúdico, canalizando sua energia e reforçando seu caráter. Por meio de técnicas de autodefesa, o aluno aprimora o equilíbrio corporal, aprende a utilizar-se da disciplina e do respeito nas ações e reações, desenvolve a segurança e a autoconfiança. Aprende, ainda, a lidar com suas limitações e a controlar suas emoções. Além de ser uma atividade de relaxamento e de prazer, o judô é uma prática esportiva que desenvolve no aluno a concentração e a possibilidade de analisar e conviver com situações de sucesso e fracasso.

Podemos relacionar a apropriação das etiquetas do judô como a conquista de comportamentos socialmente competentes pelos alunos. O fato de os alunos terem manifestado os comportamentos aprendidos nas aulas de judô também no ambiente escolar nos remete a concluir que um projeto de iniciação ao judô, baseado nos princípios filosóficos e ensinamentos do professor Jigoro Kano, pode sim funcionar como um eficiente programa para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes.

REFERÊNCIAS

- ALTER, Michael J. Alongamento para os esportes: 311 alongamentos para 41 esportes. 2.ed. Barueri: **Editora Manole Ltda**, 1999.
- AZEVEDO, M. G.; SOUZA, A. D.; SILVA, P. A.; CURTY, V. M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após o exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.
- BASTOS, C. L. B., Do ROSÁRIO, A. C. S., Portal, M. D. N. D., Neto, G. R., Silva, A. J., & Novaes, J. D. S. (2014). Influência aguda do alongamento estático no comportamento da força muscular máxima. *Motricidade*, 10(2),
- BRUNONI, L., SCHUCH, F. B., DIAS, C. P., Krueel, L. F. M., & Tiggemann, C. L. (2015). Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 29(2), 189–196.
- CÉSAR, E. P., Silva, T. K. da, Rezende, Y. M., & Alvim, F. C. (2018). COMPARAÇÃO DE DOIS PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO PARA AMPLITUDE DE MOVIMENTO E FORÇA DINÂMICA. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 24(1), 20–25.
- DANTAS.R.D et al. Efecto de laelongaciónenelrendimiento de lafuerza.**Rev.dig. Ef deportes**.v.15. n 166.2012ABCMED, 2013.
- Di ALENCAR, T. A. M., & MATIAS, K. F. de S. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 16(3), 230–234. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922010000300015>
- ENDLICH, P. W., Farina, G. R., Dambroz, C., Gonçalves, W. L. S., Moysés, M. R., Mill, J. G., & Abreu, G. R. de. (2009). Efeitos agudos do alongamento estático no desempenho da força dinâmica em homens jovens. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 15(3), 200–203.
- FOLETTTO,G. Alongamento boas academias: objetivos e justificativas de sua prescrição por professores de educação física.**INIJUÍ**.2012
- GUIMARÃES, M., Souza, E. S., Mattos, M. E., & Leal, C. (n.d.). *OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE*. Edu.Br. Retrieved November 24, 2022.
- JUNIOR, Abdallah Achour. Flexibilidade e Alongamento. **Saúde e Bem estar**. 3ª ed. Barueri, São Paulo: MANOLE, p.9-173, 2004.
- LOPES, C. R., Soares, E. G., Santos, A. L. R., Aoki, M. S., & Marchetti, P. H. (2015). Efeitos do alongamento passivo no desempenho de séries múltiplas no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, 21(3), 224–229.
- MARQUES, Amélia Paqual et al. Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 18-24, nov. 2007

PAULO, A. C., Ugrinowitsch, C., Leite, G. dos S., Arsa, G., Marchetti, P. H., & Tricoli, V. (2012). Efeito agudo dos exercícios de flexibilidade no desempenho de força máxima e resistência de força de membros inferiores e superiores. **Motriz: revista de educação física**. UNESP, 18(2), 345–355.

ROSA, Alessandra S. da et al. Estudo Comparativo entre Três Formas de Alongamento: Ativo, Passivo e Facilitação Neuroproprioceptiva. **Revista Terapia Manual: Fisioterapia Manipulativa**, Londrina, v. 4, n. 16, p. 97-101, jan. 2006

SANTOS, A. A. Os objetivos dos(as) praticantes de musculação da academia clube Antônio Ferreira Pacheco. **Faculdade federal de Goiás**. 2016

SILVA, Thiago Florencio da; FILHO, Blair J.R. Diferenças entre flexibilidade e alongamento. 2008.

SILVEIRA, R. do N. da, Farias, J. M. de, Alvarez, B. R., Bif, R., & Vieira, J. (2011). Efeito agudo do alongamento estático em músculo agonista nos níveis de ativação e no desempenho da força de homens treinados. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 17(1), 26–30.

SIMÃO, R.; Polito, M. Monteiro, W. Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 14. Num. 4. 2008

SOUZA, D. V. B. C. de, Santana, A. C., Meireles, K. B., & César, E. P. (2017). EFEITO AGUDO DE DIFERENTES MÉTODOS DE ALONGAMENTO SOBRE O DESEMPENHO DA FORÇA EM SÉRIES SUCESSIVAS. **Journal of Physical Education**, 28(1).

Universitária, R. G. (n.d.). *Alongamento e Seus respectivos benefícios a saúde*. **Revista Gestão Universitária**. Retrieved November 23, 2022.