

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO JUDÔ PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Mathews Gomes¹
Raphael Almeida Silva Soares²
Rubem Machado Filho³

Resumo

O Judô é uma das modalidades de lutas mais praticadas no Brasil. Foi implantada por volta de 1908 com a migração japonesa, teve suas técnicas posteriormente incorporadas na formação do Exército Brasileiro. Vários estudos relatam que o comportamento motor apresentado não é uma função do ambiente, mas se molda às suas características. A prática do Judô é de excelente relevância para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, pelo fato de ser uma atividade física que proporciona o controle tônico. O presente trabalho tem como objetivo investigar os benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. Foram pesquisadas as bases de dados Medline e LILACS, utilizando os descritores: "Judô", "Crianças e exercício físico", "Desenvolvimento motor", "Crescimento", "Desenvolvimento" e "Maturação" no período 2013 a 2018. Crianças e adolescentes têm uma melhor assimilação, quando realizam na prática um exercício físico tão relevante quanto o judô. A prática do judô proporciona desafios mentais e físicos para a criança e para o adolescente, contribuindo de maneira significativa para o seu desenvolvimento social. Existe um período ótimo ou sensível do desenvolvimento de crianças e adolescentes para receberem cargas específicas de treinamento. É necessário se ter em mente que o treino com crianças e jovens tem peculiaridades que o diferencia do treinamento dos adultos.

Palavras-Chave: Judô; Crescimento; Maturação Biológica; Desenvolvimento Motor.

¹Discente do Curso de Bacharel em Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira-UNIVERSO, São Gonçalo, Rio de Janeiro, Brasil.

²Mestre em Ciências da Atividade Física (UNIVERSO); Especialista em Educação Física escolar (UNIVERSO); Docente dos Cursos de Graduação e Pós-graduação *Latu Senso* em Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira-UNIVERSO, São Gonçalo, Rio de Janeiro, Brasil.

³Doutor em Ciências do Movimento Humano (UNIMEP); Mestre em Educação Física (UNIMEP); Docente dos Cursos de Graduação e Pós-graduação *Latu Senso* em Educação Física, Universidade Salgado de Oliveira-UNIVERSO, São Gonçalo, Rio de Janeiro, Brasil.

1. Introdução

O Judô é uma das modalidades de lutas mais praticadas no Brasil, a arte marcial supracitada que foi implantada por volta de 1908 com a migração japonesa, teve suas técnicas posteriormente divulgadas ao Exército Brasileiro (PAULA, 1987; CARVALHO, 2000; SÁ; PEREIRA, 2003). Os autores relatam ainda que na atualidade no Brasil, são encontradas agremiações, academias, escolas e confederações, servindo para divulgar a luta em questão por meio de técnicas e treinamentos que perduram com a história do esporte.

As metodologias de treinamentos e os fundamentos que são usados pelos professores (Sensei) pautam-se na tradição adquirida ao longo dos anos, desde a sua criação pelo Prof. Jigoro Kano e a atuais avanços científicos com diversos trabalhos relacionados à sua prática (SÁ; PEREIRA, 2003).

Vários estudos relatam que o comportamento motor apresentado não é uma função do ambiente, mas se molda às suas características (MALINA; BOUCHARD; BAR-OR, 2004; TANI et al., 2010; ROMANHOLO et al., 2014). Nesse sentido, Neto (2001); Romanholo et al. (2014), citam que os fatores ambientais, são de primordial importância para o processo de crescimento e desenvolvimento motor, local onde um conjunto de mudanças ocorre no ser humano ao longo da sua vida (vivência por meio de sua adaptação e interação ao meio ambiente).

Para Belluzzo et al. (2016), o desempenho motor das crianças durante a infância é de extrema importância para o seu crescimento e desenvolvimento, entretanto, atualmente as novas tecnologias têm contribuído para que as crianças pratiquem cada vez menos atividades motoras. Os autores citam ainda que as questões biológicas também podem interferir no desempenho motor das crianças, pois as primeiras modificações hormonais que ocasionam a maturação da genitália, o aumento de estrogênio no sexo feminino e da testosterona no sexo masculino contribui para um desempenho motor diversificado.

A prática do Judô é de excelente relevância para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, pelo fato de ser uma atividade física que proporciona o controle tônico (FONSECA, 2011). A autora afirma que na referida luta são utilizados exercícios em diferentes posições como em pé, sentado, de cócoras, deitado, além das diversas movimentações do corpo no espaço, trabalhadas nos *Ukemis*, por exemplo. Além disso, o controle tônico consiste também na capacidade de relaxamento corporal, que é extremamente

importante quando o judoca está sendo projetado, por exemplo, e precisa estar relaxado para fins de evitar acidentes.

Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo investigar os benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes.

2. Metodologia

O presente artigo foi apresentado como requisito mínimo obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Trata-se de uma pesquisa acadêmica que utilizou a metodologia da revisão de literatura. De acordo com Thomas, Nelson e Silvermam (2012) a revisão de literatura é uma pesquisa que possui como objetivo sumarizar os achados mais importantes sobre determinado assunto. Organizando as informações obtidas de maneira que os interessados na temática possam encontrar as referências para organização do seu trabalho.

3. Procedimentos

Foram pesquisadas as bases de dados Medline e LILACS, utilizando os descritores: "Judô", "Crianças e exercício físico", "Desenvolvimento motor", "Crescimento", "Desenvolvimento" e "Maturação" no período 2013 a 2018.

Para o cômputo do total de estudos identificados foi verificada a duplicação entre as bases de dados, sendo cada artigo contabilizado somente uma vez. A partir dos estudos identificados, considerando a leitura dos títulos e resumos, foram selecionados aqueles artigos originais, todos os artigos selecionados foram avaliados considerando a leitura e análise criteriosa do texto completo, alguns artigos de revisão ou tese também foram utilizados.

Foram realizadas buscas adicionais e manuais na tentativa de localizar artigos que não tivessem sido encontrados na busca inicial, a lista de referências dos estudos incluídos foi utilizada para a identificação de outros artigos. Esses artigos também foram avaliados respeitando os critérios de seleção.

4. A relação entre a prática do judô e o desenvolvimento motor: o que diz a literatura.

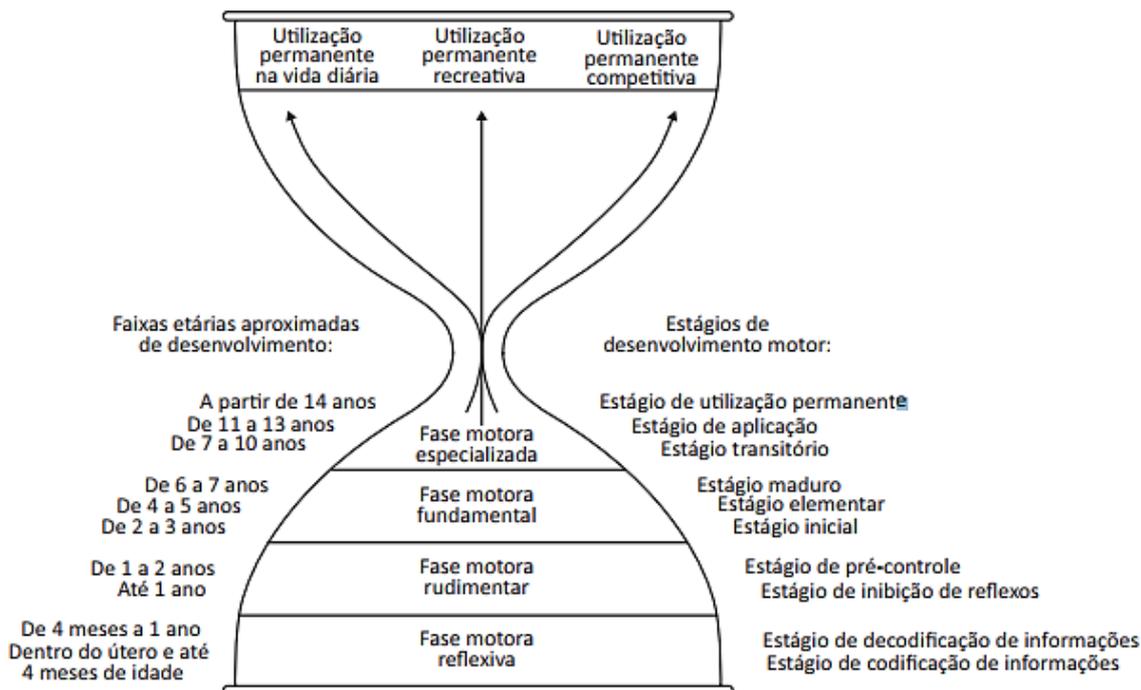
A arte marcial judô, que tem inúmeros praticante no mundo, que a praticam em agremiações e academias, enquanto elemento da cultura corporal de movimento pode e deve ser inserido no contexto educacional através das aulas de educação física (SANTOS, 2013). Ainda de acordo com o autor, tal ação é uma forma de possibilitar àqueles que o vivenciam uma significativa contribuição à formação corporal e educacional de crianças e adolescentes, acrescentando não apenas uma melhor formação humana, mas também um desenvolvimento e aprimoramento no que diz respeito aos aspectos motores.

De acordo com Santos (2013), crianças e adolescentes têm uma melhor assimilação, quando realizam na prática um exercício físico tão relevante quanto o judô. O autor diz que não existe nada que a criança precisa saber que não possa aprender através das artes marciais. O mesmo autor segue enfatizando que as atividades envolvendo o desenvolvimento das habilidades psicomotoras terão sempre objetivos pedagógicos e visarão o desenvolvimento integral do aluno, atividades estas que são desenvolvidas, preferencialmente através de jogos, exercícios físico.

De acordo com Fonseca (2009), é na fase de desenvolvimento denominada de operatória que o corpo desenvolve a significação de esquema corporal. Segundo afirmação do autor, nessa fase As atividades simbólicas e a linguagem verbal alcançaram maior grau de desenvolvimento e, aliadas às noções de esquema corporal, da imitação e da identificação com o adulto significativo, favorecerão o fenômeno da aculturação, dando ao corpo um significado de experiência psicossocial.

O desenvolvimento motor tem como características as mudanças graduais, que acontecem em forma de fase ou estágio no comportamento. O processo de desenvolvimento motor pode ser considerado sob a teoria fase-estágio (**Figura 1**), na qual utiliza uma ampulheta heurística para conceitualização, o que nos fornece orientações gerais para descrição e explicação do comportamento motor (GALLAHUE; OZMUM, 2005).

Figura 1. As fases do desenvolvimento motor



Fonte: Ampulheta Heurística Adaptada de de Gallahue, Ozmum (2003).

Sobre as capacidades físicas inerentes ao judô, Barbanti, Tricoli (2000); Santos (2013) afirmam que apesar cada esporte ter sua particular estrutura de rendimento e cada pessoa ou atleta ter a sua própria estrutura, produzindo uma grande variabilidade entre indivíduos, há capacidades motoras que são básicas e que precisam ser desenvolvidas durante uma formação a longo prazo. Os autores ainda lembram que assim como as habilidades esportivas, o treinamento das capacidades motoras também não deve ser unilateral, ou seja, não deve ser utilizada a especialização precoce.

A prática do judô, além estimular à disciplina, proporciona a interação da criança e do adolescente com seu corpo, aprendendo com lidar com suas forças interiores e promovendo o desenvolvimento de valores que possibilitar a melhoria em sua convivência no meio (LONGAREZI 2003; SANTOS, 2013).

A prática do judô proporciona desafios mentais e físicos para a criança e para o adolescente, contribuindo de maneira significativa para o seu desenvolvimento social, a prática desta modalidade esportiva garante à criança o desenvolvimento físico e também espírito de cooperação com o grupo (SANTOS, 2013).

Crianças e adolescentes que praticam judô, têm a possibilidade de conhecer novos movimentos, melhorar a coordenação e explorar o domínio corporal, demonstrando uma influência direta com a proposta de ensino aprendizagem, necessária para a formação do

indivíduo (SANTOS, 2013). O autor relata que a prática do judô proporciona crianças e adolescentes ao aperfeiçoamento de suas habilidades corporais, bem como desenvolver novos valores e conhecimentos.

5. Período sensível do desenvolvimento de crianças e adolescentes para receberem cargas específicas de treinamento

No mundo, é grande o número de crianças envolvidas em atividades esportivas (GOULD, 1987). Nesse sentido torna-se importante estudo sobre a influência do treinamento esportivo competitivo sobre os Jovens (LEME; PELLEGRINOTTI, 2010). Os autores afirmam ainda que o estudo é importante para garantir a eficácia do programa de treinamento e proteger os jovens atletas de treinamentos inadequados que poderão prejudicar o seu crescimento e desenvolvimento nos aspectos biológicos, emocionais e sociais.

A execução da avaliação antropométrica e dos testes motores são primordiais para determinar os procedimentos metodológicos do treinamento, considerando a tríade: Crescimento, Desenvolvimento e Maturação de jovens, sendo na adolescência as fases sensíveis, onde se encontram em constantes alterações morfológicas e fisiológicas (LEME; PELLEGRINOTTI, 2010).

De acordo com Thomson (1996), nos últimos 20 anos, houve um rápido incremento da organização do treinamento desportivo em faixas etárias mais baixas. Existe um período ótimo ou sensível do desenvolvimento de crianças e adolescentes para receberem cargas específicas de treinamento que precisam ser respeitados e incluídos nas intervenções com o público em questão (ZAKHAROV, 1992; FILIN, VOLKOV 1998; WEINECK, 2002).

É fundamental ficar bem claro que o treino com crianças e jovens tem peculiaridades que o diferencia do treinamento dos adultos. Devido às características e particularidades determinadas pelos níveis de desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionados aos estágios de crescimento e desenvolvimento, torna-se primordial diferenciar os objetivos, os conteúdos e os processos de treinamento dos jovens e dos adultos (SILVA; FERNANDES; CELANI; 2001). Os autores dizem ainda que durante as primeiras etapas do aprendizado desportivo deve-se estabelecer as bases para o rendimento elevado evitando exigências de resultados imediatos. Dessa forma, a prática desportiva infantil, mesmo orientada para a consecução de bons resultados, não pode deixar de privilegiar as contribuições dessa mesma prática na formação do ser humano.

6. Considerações finais

Os resultados apresentados no presente estudo confirmam os benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, possibilitando assim uma melhoria no desempenho, melhor qualidade de vida e menores riscos de lesões. Contudo, é necessário se ter em mente que o treino com crianças e jovens tem peculiaridades que o diferencia do treinamento dos adultos. Devido às características e particularidades determinadas pelos níveis de desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionados aos estágios de crescimento, desenvolvimento e maturação. Em outras palavras, o profissional responsável pela iniciação do Judô deve ter conhecimentos técnicos dos fundamentos, assim como, conhecimentos de aprendizagem e desenvolvimento psicomotor. Além disso, conhecimento sobre os sistemas energéticos e as principais diferenças psicofísicas entre as idades.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V.; TRICOLI, V. A formação do esportista. In: GAYA, A; MARQUES, A; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: Razões e Finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, 2000.

BELLUZZO, P. R.; RUFINO, M. B.; CABRAL, J. F. R.; COSTA, J. C. M.; DE OLIVEIRA, R. A. R.; SOARES, L. A.; FERREIRA, E. F. Desempenho motor de escolares matriculados nos anos iniciais do Ensino Fundamental. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 62, p. 773-781, 2016.

CARVALHO, M.C.G.A. Testes motores específicos para judô, necessidade frente à uma limitada quantidade. **Kinesis**, Santa Maria, n. 23, 2000.

FONSECA, V. **Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem**. Artmed Editora, 2009.

FONSECA, A. K. S. S. A prática do judô e os benefícios para formação dos esquemas corporais. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 15, n. 154, p. 1-1, 2011.

FILLIN, V. P.; VOLKOV, V. M. Seleção de talentos nos desportos. **Organização e adaptação científica**: Antonio Carlos Gomes, Edson M. G. Palomares e Pedro Lanaro Filho. Londrina, midiograf. 1998.

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

GOULD, D. Understanding attrition in children's sport. In Gould, D. Weiss, M. R. (Eds.) **Advances in pediatric sport sciences. Champaign, II**: Human Kinetics, 1987.

LEME, M. L. D. A.; PELLEGRINOTTI, Í. L. **A dinâmica da velocidade cíclica de jovens atletas submetidos ao treinamento periodizado**. 17º Congresso de Iniciação Científica 8ª Mostra Acadêmica UNIMEP. Piracicaba, 2010.

PAULA, J.C. Elaboração de uma bateria de testes para predizer a performance de judocas. **Kinesis**, v. 3, n. 1, 1987.

LONGAREZI, A. M. **Educação moral e limites: princípios norteadores da ação docente**, v. 3, n. 9, 2003. Recuperado em 15 de outubro de 2018, Revista Profissão Docente Disponível em: <http://www.uniube.br/propep/mestrado/revista/vol03/09/art02.htm>.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C.; BAR-OR, O. **Growth, maturation, and physical activity**. Human kinetics, 2004.

NETO, C.A. F. **Motricidade e jogo na infância**. Sprint. 3ª edição. 2001.

ROMANHOLO, R. A.; BAIA, F. C., PEREIRA; J. E., COELHO, E. M.; CARVALHAL, M. I. M. Estudo do desenvolvimento motor: análise do modelo teórico de desenvolvimento motor de Gallahue. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 45, 2014.

SÁ, V. W.; PEREIRA, J. S. Influência de um programa de treinamento físico específico no equilíbrio e coordenação motora em crianças iniciantes no judô. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 1, p. 45-52, 2003.

SANTOS, É. T. D. M. **Desenvolvimento motor associado à prática do judô na infância**. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Formosa-Goiás, 2013.

SILVA, F. S.; FERNANDES, L.; CELANI, F. O. Desporto de crianças e jovens: um estudo sobre as idades de iniciação. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v.1, n.2, p.45-55, 2001.

TANI, G.; JÚNIOR, C. D. M. M.; UGRINOWITSCH, H.; BENDA, R. N.; CHIVIAKOWSKY, S.; CORRÊA, U. C. Pesquisa na área de comportamento motor: modelos teóricos, métodos de investigação, instrumentos de análise, desafios, tendências e perspectivas. **Journal of Physical Education**, v. 21, n. 3, p. 329-380, 2010.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. Silverman. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 6ª ed., Porto Alegre: Artmed, 478p, 2012.

THOMSON, R. Youth sport involvement in New Zealand: issues, images and initiatives **FIEP Bulletin**, v.66, n.1, p.22-27, 1996.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Editora Manole, 2002.

ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo. Adaptação científica: Antonio Carlos Gomes. 1ª edição. Rio de Janeiro: **Grupo Palestra Sport**, 1992.