



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALLIF DA SILVA SOUTO

**A PRÁTICA DO JUDÔ NA QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

CAMPINA GRANDE

2020

ALLIF DA SILVA SOUTO

**A PRÁTICA DO JUDÔ NA QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Trabalho de formato de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof.^a Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE

2020

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S728p Souto, Allif da Silva.
A prática do judô na qualidade de vida de crianças e adolescentes [manuscrito] / Allif da Silva Souto. - 2020.
26 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.
"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Qualidade de vida. 2. Esportes. 3. Judô. 4. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 796.815 2

ALLIF DA SILVA SOUTO

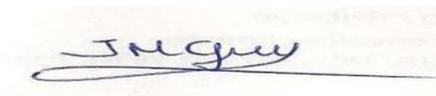
**A PRÁTICA DO JUDÔ NA QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Trabalho de formato de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora: Prof.^a Dr.^a Jozilma de
Medeiros Gonzaga**

Aprovado em: 08/12/2020

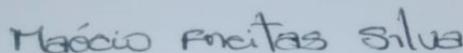
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Dr.^a Jozilma de Medeiros Gonzaga (Orientadora)



Prof.^a Dr.^a Regiménia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)



Prof. Esp. Márcio Freitas Silva (Examinador)

“Praticar o Judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como ensinar o corpo a obedecer corretamente. O corpo é uma arma cuja eficácia depende da precisão com que se usa a inteligência” Jigoro Kano

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Qualidade de vida	10
2.2 Atividade Física / Exercício Físico / Esporte	11
2.3 O judô	13
3. METODOLOGIA	15
4. RESULTADOS	16
5. DISCUSSÃO	18
6. CONCLUSÃO	22
7. REFERÊNCIAS	23

A PRÁTICA DO JUDÔ NA QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

SOUTO, Allif Silva

RESUMO

Qualidade de vida é algo que está direcionado a nossa saúde e condição humana, que vem sendo estudado por diversas áreas do conhecimento humano e envolve aspectos biológicos, psíquicos e sociais. Nas áreas de saúde a qualidade de vida é vista como a presença de uma boa saúde, tanto no campo físico, quanto mental e social. Atividade e exercícios físicos estão diretamente ligados a essa condição. Pois tais práticas quando exercitadas com auxílio responsável e profissional trazem inúmeras contribuições para a saúde da mesma forma a prática de esportes como meio para tal fim. A prática do judô é um bom exemplo, pois é utilizada tanto para manutenção e cuidados com a saúde física, quanto o desenvolvimento moral, ético, mental e social do indivíduo. Diante disto o presente artigo utilizou-se como método a pesquisa bibliográfica, de artigos publicados no Google Acadêmico a partir dos descritores: Judô (Judo), Judocas, Crianças, Adolescentes, e o termo “Qualidade de vida”. A partir dessa busca, foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2016 a 2020, e utilizados obras de 6 artigos científicos para construção deste trabalho, os quais foram lidos e estudados. Com isso pode-se foi verificar possível influência positiva da prática de esportes, especificamente o judô, com um bom desenvolvimento em aspectos sociais, físicos, morais e entre outros, como também, aperfeiçoamento de habilidades motoras e comportamentais.

Palavras-Chaves: Judô, Benefícios, Qualidade de vida, Crianças e Adolescentes.

ABSTRACT

Quality of life is something that is directed at our health and human condition, which has been studied by several areas of human knowledge and involves biological, psychological and social aspects. In health areas, quality of life is seen as the presence of good health, both physically, mentally and socially. Physical activity and exercise are directly linked to this condition. For such practices when exercised with responsible and professional assistance bring numerous contributions to health in the same way the practice of sports as a means for this purpose. The practice of judo is a good example, as it is used both for the maintenance and care of physical health, as well as the moral, ethical, mental and social development of the individual. In view of this, this article used bibliographic research as a method of articles published in Google Scholar based on the descriptors: Judo (Judo), Judocas, Children, Adolescents, and the term "Quality of life". From this search, articles published between the years 2016 to 2020 were included, and works from 6 scientific articles were used to build this work, which were read and studied. With that, it was possible to verify a possible positive influence of the practice of sports, specifically judo, with a good development in social, physical, moral aspects and among others, as well as, improvement of motor and behavioral skills.

Keywords:Judo, Benefits, Quality of life, Children and Adolescents.

1. INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é algo que está direcionado a nossa condição de saúde durante os períodos da nossa vida, esse termo é objeto de estudo em diversas áreas do conhecimento e desenvolvimento humano, e vem sendo estudado ao longo do tempo, nele analisamos o ser dentro de um conjunto de aspectos humanos, dentre eles aqui destacamos alguns como o biológico, o psíquico e social. Durante todo o nosso existir estamos sujeitos a mudanças, aprendizados e enfrentamentos nas mais diferentes contextos e situações que surgem em nossas vidas.

Para termos uma vida de qualidade é necessária uma busca constante por uma vida harmônica e prazerosa, dentro das nossas próprias expectativas. Porém existem algumas áreas do conhecimento que buscam avaliar e medir o nível de qualidade de vida através de diferentes ferramentas, como questionários subjetivos, avaliações físicas entre outras, que corroboram com essa busca.

Nas áreas da saúde, qualidade de vida é vista como a presença de uma boa saúde, não somente no campo físico, mas no físico e psíquico, do nascer ao morrer é necessário que estejam em equilíbrio. Além desses aspectos, estudos também apontam seu olhar para os contextos sociais, espirituais, culturais e entre outros. Para alguns autores qualidade de vida está profundamente ligada a um bom desempenho motor, ao aumento da aptidão física, independentemente da idade, e trazem melhoras significativas no domínio específico do bem-estar físico (CAPORICCI e NETO, 2011; CARVALHO e SOARES, 2004; VAGETTI et al., 2014).

Atualmente essa temática tomou força nas rodas de discussões sobre o desenvolvimento humano, passando a ter mais relevância e importância a forma que vivemos e envelhecemos, como também com a qualidade que isso ocorre, desta forma o enfoque para o entendimento desse assunto tornou-se indispensável e necessário. Diante disto, percebemos quão grande é a importância da prática de atividade e exercício físico, colaborando com a saúde das pessoas e contribuindo com uma vida saudável. O exercício físico quando realizado de maneira planejada e organizada contribui consideravelmente com o bom funcionamento das condições biológicas e físicas dos seus praticantes, além de influir na condição psicológica, e também social dos mesmos. Contribuindo grandemente na melhora da qualidade de vida em diferentes frentes.

A aptidão e condicionamento físico são elementos que se obtém a partir do exercício físico, esses elementos são de extrema importância tanto para atletas quanto para pessoas comuns, sejam elas crianças, jovens, adultos ou idosos. De acordo com Barbosa *et al.*, (2018.apud CAMPOS et al. (2019) a aptidão física, é um importante fator correspondente na autonomia e na qualidade de vida das pessoas, influenciando, portanto, na saúde e com a composição corporal. A prática de modalidades esportivas são uma boa opção para a realização de exercício físico, pois além de proporcionar condições para a manutenção e melhora da saúde também pode ser vista como atividade de lazer.

O judô pode ser praticado tanto com o objetivo na melhora do desempenho físico e suas capacidades, quanto como forma de lazer ou estilo de vida, contribuindo com a formação de valores, princípios e caráter, através de sua filosofia.

O judô é uma arte marcial que também é praticada como esporte. O seu significado decorre da junção de palavras japonesas JU (SUAVE) e DO (CAMINHO OU VIA), que juntas formam caminho suave. O judô foi criado por Jigoro Kano no ano de 1882, no Japão. A princípio surgiu como uma arte e também como uma nova forma de treinamento e aperfeiçoamento de defesa (KANO, 2008). Somente no ano de 1964 nos jogos de Tóquio, passou a fazer parte, oficialmente, do programa Olímpico, como demonstração. Valendo medalhas apenas nos jogos de Munique na Alemanha em 1972. O judô feminino entrou no programa dos Jogos somente a partir de 1988, em Seul. Para tornar-se um esporte de competição e entrar no programa dos Jogos Olímpicos, ele necessitou de adaptações em suas regras e a quebra de alguns dos seus princípios, como a organização de categorias por pesos e a utilização do judogi (vestimenta do judoca) de cor azul (VIRGÍLIO, 1994; GUEDES, 2001; MESQUITA, 2014).

O judô se diferencia de outros esportes, pois desde sua criação, ele carrega consigo o enfoque principal em questões relacionadas a princípios e fundamentos na formação de um ser completo, num contexto multidimensional, atrelando-se a melhorias do homem nos aspectos físico, ético, moral, mental, psíquico e social. Portanto podemos observar o judô não somente com uma forma de exercício físico, mas sim como algo que vai mais além, uma filosofia que engloba o estado de espírito e mental de seus praticantes.

Desta forma, esse estudo tem como objetivo analisar e discutir os benefícios da prática do judô na qualidade de vida de crianças e adolescentes a partir de uma revisão bibliográfica.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Qualidade de vida

O termo qualidade de vida é complexo e multifatorial, remontado aos anos vinte a utilização do conceito pela primeira vez (PAIS-RIBEIRO, 2009). A Organização Mundial de Saúde foi uma das primeiras instituições a tentar descrever e apresentar este conceito definindo-se como a “(...) percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1994, p. 28).

Seguindo num enfoque relacionado à saúde percebemos qualidade de vida como tendo seu principal tripé nos aspectos físico, psicológico e social, assim como mostram alguns autores. A qualidade de vida relacionada à saúde (QdVRS) traduz então a forma como as pessoas percebem a sua saúde, traduzindo o bem-estar subjetivo do indivíduo em vários domínios, nomeadamente físico (capacidade de realizar tarefas), psicológico (bem-estar emocional e mental) e social (capacidade de se relacionar com as pessoas) (M CAMÕES et al.,2016). Da mesma forma que se refere a um importante indicador da condição atual de saúde, sendo indicada a sua monitorização em larga escala como forma de medir a condição real de saúde das populações (PIMENTEL, 2006).

Corroborando com o mesmo pensamento além de acrescentar alguns aspectos, um dos instrumentos que avalia e procura deduzir sobre a qualidade de vida em geral e avaliar as facetas de qualidade de vida agrupando-as em domínios é o World Health Organization Quality of Life.

Nele os domínios são divididos da seguinte maneira: domínio físico (dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso), domínio psicológico (emoções positivas; refletir, aprender, memorizar e concentração; auto estima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos), domínio das relações sociais (relações pessoais; suporte/apoio social; atividade sexual) além do domínio do ambiente (segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade; oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; participação em e oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico - poluição/ruído/trânsito/clima; transporte) (Fleck et al., 1999).

Contribuindo com o entendimento sobre qualidade de vida outros autores destacam que. “Qualidade de vida pode ser operacionalizada como o gradiente entre nossas necessidades atuais como nossas expectativas de realização pessoal versus o quanto percebemos de satisfação de tais necessidades e de possibilidades de concretização das aspirações” Gobbi S, Villar R, Zago A (2005 pág. 11). Os mesmos afirmam que essas necessidade e expectativas estão relacionadas às dimensões humanas fisiológicas e sociais interdependentes, e ressaltam a importância de lembrar que o nível dessas percepções e satisfações são dinâmicos, e acompanham o ser constantemente passando por mudanças e transformações, atualizando-se ao longo da vida.

A presença de determinados aspectos ao longo da nossa vida, como a felicidade, amor e liberdade, esses fatores são complexos para serem entendidos, porém não há dúvidas que a presença de tais emoções realmente nos traz um sentimento de boa qualidade de vida (TANI, 2002). Neste sentido ele complementa os anteriormente vistos até aqui e ressalta a importância de analisarmos qualidade de vida por diferentes frentes e conceitos.

Por fim, verificamos que através desses autores podemos seguir em uma linha que auxilia e conduz a uma busca pela compreensão deste termo tão presente na contemporaneidade, de modo a facilitar o entendimento sobre qualidade de vida, tendo em vista a diversidade de seus significados, e nos ajuda a entender qualidade de vida com um olhar voltado para o ser em um contexto biopsicossocial.

2.2 Atividade Física / Exercício Físico / Esporte

A atividade e o exercício físico são importantes ferramentas a serem utilizados ao longo da vida na contribuição de uma boa qualidade de vida, os sujeitos mais ativos fisicamente tendem a possuírem uma melhor saúde em todas as fases da vida.

Para Baptista e colaboradores (2011) a atividade física tem efeitos benéficos, seja no indivíduo ou na comunidade. Ela diminui fatores de risco individuais e eleva a participação do sujeito na sociedade, mostrando-se como uma atividade benfeitora para a saúde, acessível, pouco dispendiosa e sem potencial negativo.

Independente da nossa idade cronológica, o exercício físico é de suma importância para a aquisição de uma boa saúde biológica além de contribuir significativamente nos aspectos psicológicos e sociais, a prática de exercício físico

seja ela em qual modalidade, garante ao indivíduo uma constante ativação de capacidades físicas, que conseqüentemente dão suporte a uma boa saúde.

Para Gobbi S, Villar R, Zago A (2005) dentro dessas capacidades estão; força velocidade resistência, equilíbrio flexibilidade e coordenação, juntas elas formam um termo conhecido como capacidade funcional, algo que se relaciona diretamente com o condicionamento físico do ser humano, de forma que sendo buscado e com constância e regularidade torna-se um fator contribuinte e essencial na promoção de uma boa saúde.

Para Nahas (2013) e Gomes (2009) práticas corporais garantem significativos benefícios na prevenção e cuidado do corpo, tanto em aspectos orgânicos e biológicos como também na relação social. Desta forma elas podem ser utilizadas como ferramentas no controle e prevenção de doenças como diabetes hipertensão e doenças coronárias.

Já para Farinatti (2006) é importante ressaltar a relação entre o social e orgânico. Oportunizar um entendimento significativo das pessoas nas suas semelhanças de corporeidade com as atividades físicas atuais na sociedade. Portanto, é necessário vermos saúde além da visão médica que relacionada a ausência de doenças, e dar novo significado a esse termo, para uma compreensão mais abrangente, em uma relação à proximidade do corporal com o social.

Quanto a prática de exercício físico através de atividades esportivas para crianças e adolescentes, estudos apontam que tais práticas são de suma importância para a socialização. De acordo com Zago *et al.* (2018), através de práticas esportivas as crianças se beneficiam de alguns aprendizados como integração em grupo, disciplina, cooperação, socialização, respeito, obediência a regras, autocontrole. Conforme Freire e Soares (2000) ressalta o esporte além de garantir o desenvolvimento educacional físico e de cooperação entre os colegas, ele proporciona desafios físicos e mentais, e colabora para o desenvolvimento social, gerando a identidade social e grupal.

Desta forma, podemos verificar a importância da prática de esportes para crianças, já que eles são de grande importância para o desenvolvimento nesta fase da vida. O judô toma destaque já que nele são desenvolvidas habilidades motoras básicas e específicas da criança, que lhe auxiliarão na formação de um extenso repertório motor, de grande serventia no durante sua vida (CUNHA, 2016).

Diante destes benefícios, podemos ver neste esporte a grande contribuição no processo de formação educacional da criança. Segundo o COI (Comitê Olímpico Internacional), o judô é o esporte mais completo porque promove valores de amizade além de participação, respeito mútuo e esforços para melhorar. Assim como a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura), declarou o judô como o esporte mais aconselhado na fase que compreende desde a infância até aos vinte e um anos de idade (UNESCO, 2013).

2.3 O judô

O judô surgiu de uma adaptação do antigo *Jujutsu*, que era uma arte marcial Japonesa, durante o período feudal, esta arte era composta por um conjunto de técnicas de defesa e ataque, que eram utilizadas em combates, técnicas estas já conhecidas e praticadas, durante o período de guerras que o Japão estava passando, porém somente após a metade do século XVI, que elas começaram a serem ensinadas de forma organizada e sistematizada por mestre em diversas escolas (KANO, 2008).

Jigoro Kano reorganizou a forma didática o ensino de tais técnicas, e criou o judô Kodokan, nele as técnicas passaram por adaptações e outras foram retiradas devido ao fim dos tempos de guerras. Então a partir de toda uma vida se dedicando ao estudo do antigo *Jujutsu*, foi que o judô foi fundado no ano de 1882 por Jigoro Kano. (KANO, 2008).

Com a criação do judô, Jigoro Kano acreditava que tais adaptações ofereceriam aos praticantes a oportunidade de desenvolver-se tanto de forma física quanto espiritualmente (BATISTA; DELGADO, 2013).

A palavra *Judô* significa “caminho da gentileza” ou “caminho suave” é a primeira escola por onde Kano passou a ensinar judô foi a *Kodokan*, que significa: “escola para o estudo do caminho” (KANO, 2008).

Na organização e sistemática do Judô Kodokan, Jigoro Kano destacava três partes principais do Judô que seriam: o método de luta (arte marcial e defesa pessoal), o método de treinamento (como educação física) e o método de treinamento mental, dirigindo para o treinamento mental, olhando o desenvolvimento, intelectual e aplicação de tais na vida diária (KANO, 2008; MESQUITA 2014).

Segundo Virgílio (1994), O judô quando criado por Jigoro Kano foi baseado em dois princípios básicos e fundamentais, que são eles: *Seiryoku Zenyo* (o melhor uso da energia) e *Jita Kyohei* (prosperidade e benefícios mútuos). Onde Kano mirava um mundo melhor, mais humano e justo para todos. Ele acreditava o que este poderia ser obtido através do judô (VIRGÍLIO, 1994).

Conforme Fofonka (2016), para Kano o bom judoca é aquele que utiliza menos energia possível com maior eficiência seguindo o princípio do *Seiryoku Zenyo*, utilizando menos força e mais técnica nos movimentos.

Porém este princípio vai muito além do treinamento do judô nos *dojos* (locais onde se pratica judô), isso fica claro na fala de Jigoro kano no seu livro “Energia Mental e Física: Escritos do Fundador do Judô”:

[...] Se você realmente aplicar esse padrão a todos os aspectos da vida - desde a alimentação, roupas e moradia até o trabalho e os relacionamentos -, descobrirá que muitas vezes terá que corrigir seus próprios erros. Aqueles que fazem isso progridem dia após dia e avançam na vida, enquanto os que não fazem nunca progridem e, em alguns casos, até regridem. Não importa se você é um especialista em judô ou uma pessoa comum, as pessoas que progridem são aquelas que agem de acordo com esse ensinamento, e as pessoas que falham são as que agem em desacordo com ele (KANO, 2008, p. 91-92).

Já em relação ao princípio do *Jita Kyohei* que é prosperidade e benefícios mútuos ele traz a ideia de que um judoca deve pensar em se aperfeiçoar coletivamente com seus colegas, pois um precisa do outro nos treinamentos, e ambos devem evoluir juntos. Fazendo o judoca se tornar não apenas um atleta melhor, mas um ser humano mais completo (FOFONKA, 2016).

3. METODOLOGIA

Para a realização da revisão bibliográfica, utilizou-se como instrumento de busca o Google Acadêmico, os descritores empregados foram: Judô (Judo), Judocas, Crianças, Adolescentes, e o termo “Qualidade de vida”, em qualquer lugar do artigo.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2016 a 2020, em pesquisas de páginas em português. Com decorrências das buscas apareceram 61 trabalhos, destes, foram selecionados 6 artigos para compor o presente estudo.

O critério de inclusão para a escolha dos mesmos, foi a presença de palavras chaves iguais ou que se assemelharam aos descritores, ou a identificação com o tema e objetivo deste estudo, após ser realizado uma leitura do resumo. A exclusão dos demais trabalhos, deu-se a partir da não identificação com os dois temas aqui propostos neste estudo, que seriam eles: “Judô” e Qualidade de vida.

Além dos citados anteriormente, também foram consultadas outras obras sobre qualidade de vida, judô e exercício físico, para compor o referencial teórico deste trabalho.

4. RESULTADOS

O quadro apresenta os 6 artigos selecionados para compor a revisão bibliográfica com autor/ano, títulos e objetivos.

Quadro 1: Autor, Ano, Título e objetivos dos estudos.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO
TRUSZ, NUNES, BALBINOTTI. 2018	A prática do judô e a promoção de comportamentos socialmente competentes de crianças.	O objetivo deste estudo foi relatar a experiência de um professor de educação física da rede municipal de ensino com uma turma de iniciantes no judô, verificando se existe relação entre a prática desse esporte e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes.
TRUSZ, Rodrigo Augusto. 2018	A relação entre a prática de judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes na infância: a experiência dos professores do projeto bugre Lucena da ESEFID/UFRGS	O objetivo geral deste estudo foi interpretar a relação que pode se estabelecer entre a prática do judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes na infância, na perspectiva de professores do Projeto Bugre Lucena.
CUNHA, Diego Henrique Lopes. 2016.	Judô na escola: benefícios psicomotores e sociais para os alunos.	Apresentar os benefícios psicomotores e sociais aos alunos com a prática de judô na escola.
ESTEVES, Maria Carolina Lopes. 2016	Das lutas ao judô na escola: Perspectivas para o trato com o conhecimento judô.	A pesquisa foi construída a partir do método materialista histórico-dialético com o objetivo de compreender o judô: como luta, elemento clássico da Educação Física e conteúdo escolar capaz de contribuir no processo de emancipação humana.
VASSOLER, HOBOLD, 2018	Maturação, antropometria, composição corporal e desempenho físico de praticantes de judô do município de Marechal Cândido Rondon-Pr.	Dessa forma, o objetivo deste estudo foi verificar se o pico de velocidade de crescimento (PVC) influencia no crescimento físico, na composição corporal e no desempenho físico de judocas do sexo masculino da faixa etária de 10 a 17 anos de idade.

FOFONKA, Elton Boeira. 2016	Perfil da aptidão física de atletas iniciantes praticantes de judô	Identificar o perfil da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de atletas iniciantes praticantes de Judô, que frequentam sistematicamente aulas desta modalidade no Projeto – Bugre Lucena – da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).
-----------------------------------	--	--

Fonte: Próprio Autor.

5. DISCUSSÃO

O judô é um esporte que carrega desde sua origem, preocupações com a formação do ser em um contexto biopsicossocial, atribuindo assim características importantes na aquisição de uma condição saudável em diferentes frentes da nossa vida. Portanto podemos verificar esta prática esportiva como um contribuinte na aquisição de uma boa qualidade de vida.

Tendo em vista os benefícios de práticas esportivas em especial o judô, Trusz et al. (2018) teve por objetivo relatar a experiência de um professor de educação física da rede municipal de ensino com uma turma de iniciantes no judô, verificando se existe relação entre a prática desse esporte e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes.

Nesse estudo participaram 24 crianças de ambos os sexos, com idades entre 9 e 12 anos. Nele foi analisado os aspectos psicossociais, baseados na classificação de habilidades sociais propostas por Del Prette e Del Prette (2011), que classificaram essas habilidades em classes e subclasses a respeito de tais aspectos, foram elas: *Autocontrole e expressividade emocional, Civilidade, Empatia, Assertividade, fazer amizades, Solução de problemas interpessoais, Habilidades sociais acadêmicas*. Além de subclasses referentes a estes aspectos.

Como resultado os autores relatam que o trabalho buscou proporcionar, aos participantes, experiências que promovessem comportamentos socialmente habilidosos. Com tudo eles também destacaram que o judô é um esporte educativo e formador de caráter, que ajuda seus praticantes a lidar com suas emoções, além de ser uma atividade de relaxamento e prazer, e desenvolve em no aluno concentração, e a possibilidade de analisar e conviver com situações de sucesso e fracasso. Além de ser um esporte que contribui para a formação de um bom cidadão, e que sua prática respeitando os princípios filosóficos preconizados pelo Professor Jigoro Kano, possui uma contribuição para o cidadão num contexto psicológico e social do indivíduo.

Numa perspectiva semelhante, TRUSZ, R. Augusto. (2018) buscou interpretar a relação que pode se estabelecer entre a prática do judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes na infância, na perspectiva de professores do Projeto Bugre Lucena (PBL). Em sua metodologia foi analisada o feedback a respeito das experiências vividas buscando compreender os fenômenos

no seu acontecer natural, tendo em vista a necessidade de uma compreensão e valorização sobre as interpretações da realidade.

Esse processo foi realizado através de descritos e entrevistas com os professores e bolsistas que ministraram aulas de judô no PBL em diferentes momentos na sua linha do tempo. Além disso também foram utilizadas fontes documentais.

Tal estudo, observou através das informações encontradas baseado na experiência originadas das respostas das entrevistas e das fontes documentais, surgiram duas categorias a serem investigadas: (1) A influência das relações interpessoais para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes e (2) Relação entre o tempo de prática e o aprendizado de habilidades sociais para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competente. Através da interpretação e discussão das informações encontradas na análise de conteúdo das entrevistas e dos documentais, foram expostas na seguinte ordem:

Relevância do aprendizado de habilidades sociais na infância;

Indicadores da conexão entre prática do judô e desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes;

Relação entre prática do judô e o aprendizado de habilidades sociais;

A influência das relações interpessoais para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes;

Relação entre o tempo de prática e o aprendizado de habilidades sociais para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes.

TRUSZ, R. Augusto. (2018), teve como conclusão que a prática do judô, especialmente quando voltada para os princípios filosóficos, tem muito a colaborar com o aprendizado das habilidades sociais, assim como trabalha de maneira marcante e constantemente o sentido de cooperação entre os praticantes, desta forma a cooperação e socialização são fatores essenciais para o convívio saudável em sociedade. O mesmo também ressaltou a necessidade da assiduidade e continuidade da prática do judô para manter as consequências benéficas ao longo da vida, sendo realizada e acompanhadas por professores e responsáveis engajados com os reais objetivos do judô.

Contribuindo com a temática Cunha, Diego (2016) preocupou-se em apresentar por meios de pesquisas bibliográficas os benefícios psicomotores e sociais aos alunos com a prática de judô na escola. Que foram realizadas através de

algumas plataformas como Google Acadêmico e Scielo, além de alguns acervos de Universidades e da Confederação Brasileira de Judô (CBJ). Este estudo foi direcionado aos praticantes da arte marcial, envolvendo o Judô no âmbito escolar com a finalidade de trabalhar com crianças, com o real intuito de mostrar os benefícios desse esporte. Assim como um potencializador na melhora do comportamento dentro de sala de aula, em casa e nos ambientes em que vivem na fase da educação escolar.

O mesmo destaca na conclusão do seu trabalho que enquanto arte marcial e esporte desenvolvido com cunho educativo, planejado e realizado de forma correta, o judô oferecem inúmeros benefícios ao processo formativo de crianças e adolescentes. E ressalta que “o Judô, contribui para um pleno desenvolvimento motor, sócio afetivo e cognitivo da criança, de forma que a mesma ao absorver esses benefícios, possam interagir junto à sociedade de maneira moralmente correta e autônoma”. (CUNHA, 2016).

Por sua vez Esteves Lopes (2016) em sua pesquisa buscou a compreensão do judô: como luta, elemento clássico da Educação Física e conteúdo escolar capaz de contribuir no processo de emancipação humana.

Para a autora o judô como conteúdo da educação física escolar é algo que implica diretamente na compreensão de significados, conceitos e valores, que contribuem para o desenvolvimento psíquico de crianças e adolescentes. Para ela o judô tem que ser visto como “algo dinâmico, o qual é produzido, reproduzido, e transformado, ao mesmo tempo em que é consumido, sendo colaborador no processo de transformação no pensamento do indivíduo (ESTEVES, 2016).

Compreendendo o judô como atividade esportiva, é de suma importância evidenciar as suas contribuições ao ser no contexto físico, em um olhar voltado para o ser biológico e motor, e os benefícios que este esporte traz para seus praticantes.

Desta forma Vassoler Vitor, Hobold Edilson, (2018) teve por objetivo do estudo, verificar se o pico de velocidade de crescimento (PVC) influencia no crescimento físico, na composição corporal e no desempenho físico de judocas do sexo masculino, da faixa etária de 10 a 17 anos de idade. Em sua metodologia participaram 35 judocas escolhidos por conveniências do sexo masculino, no município de Marechal Cândido Rondon (PR). A avaliação envolveu a antropometria, composição corporal, aptidão física e um teste específico para o judô.

Por tanto com a realização deste estudo conclui-se que, para os atletas de judô utilizados como a amostra, o PVC proporcionou uma tendência de influência no crescimento físico, na composição corporal e especialmente no desempenho físico na maior parte dos testes à que os judocas foram submetidos. E além disso, “Destaca-se ainda que, o PVC é uma alternativa interessante para investigar a maturação somática, por se tratar de um método não invasivo, de fácil obtenção e que não requer alta treinabilidade dos avaliadores” (VASSOLER, HOBOLD, 2018).

Fofonka, Elton (2016), em perfil de aptidão física em atletas iniciantes praticantes de Judô, também destaca em seu trabalho, as capacidades físicas inerentes a pratica deste esporte, neste ele tem por objetivo identificar o perfil da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de atletas iniciantes praticantes de judô, que frequentam sistematicamente aulas desta modalidade.

Em seus métodos e abordagem ele se concentra na análise do perfil da aptidão física relacionada à saúde e o desempenho dos atletas iniciantes, que praticam o judô no projeto Bugre Lucena. Os dados foram coletados através de testes realizados com 13 atletas, sendo 9 meninos e 4 meninas, de 6 a 12 anos de idades. Nos testes foram avaliados: Massa corporal, Estatura, Envergadura, IMC, Flexibilidade, Resistência Abdominal, Aptidão Cardiorrespiratória, Força explosiva de MMSS e MMII (membros superiores e inferiores), Agilidade e Velocidade de deslocamento.

Como considerações finais a respeito do seu estudo o autor destaca “que o que se refere a aptidão física relacionada à saúde, os resultados indicaram percentuais bastantes elevados na “Zona Saudável” ” (FOFONKA, 2016). Isso de acordo com os dados da avaliação do IMC, Aptidão Cardiorrespiratória, Flexibilidade, Resistência abdominal. O mesmo ressalta que o judô é um esporte que praticado regularmente e de forma bem orientada, abrange e desenvolve diversas capacidades físicas, e quando treinadas com constância, influencia diretamente na aptidão física, e conseqüentemente em uma boa saúde.

6. CONCLUSÃO

Diante do que dos artigos analisados, pôde-se verificar que a prática do judô causa aos seus adeptos uma contribuição relevante na melhoria da qualidade de vida, contando que esta seja realizada de forma assídua e contínua, ela pode auxiliar pessoas em níveis psicológicos e sociais, além de trazer melhorias no contexto físico e motor.

Quando realizado durante as primeiras fases da vida, o judô com sua filosofia e sistematização torna-se uma excelente alternativa de prática esportiva, para a formação do cidadão, em diferentes aspectos como, educador, formador de caráter, sociabilização, condicionamento físico, controle mental e psicológico, entre outros. Portanto, essa arte marcial enquanto esporte realizado de forma bem orientada e com responsável oferece diversos benefícios no processo de formação e produção de habilidades sociais, psíquicas e físicas em crianças e adolescentes

Desta forma tais aspectos e habilidades poderão ser carregados por seus adeptos ao longo da vida, contribuindo assim na aquisição e manutenção de uma boa saúde, nestes campos, colaborando sim com uma melhoria na qualidade de vida. Sendo necessário ressaltar a importância de uma orientação responsável e que busque seguir os princípios e filosofias do judô deixadas pelo Shihan Jigoro Kano.

Por fim, o judô é um esporte que se preocupa com o desenvolvimento do homem, tanto mental quanto físico, sempre em busca da formação de um ser melhor e mais saudável. E que seus aprendizados não fiquem apenas nos dojos, mas, que possam ser utilizados em toda vida.

7. REFERÊNCIAS

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto. Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

BATISTA, M.; DELGADO, S. C. A prática de judô em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. **Revista de Cienciasdel Deporte**, Mérida, v. 9, n. 3, p. 193-210, 2013.

Caporicci, S., & Neto, M. F. O. (2011). **Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida**. *Motricidade*, 7(2), 15-24.

Carvalho, J., & Soares, J. (2004). **Envelhecimento e força muscular - breve revisão**. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3), 79-93.

Confederação Brasileira de Judô. Disponível em: <https://cbj.com.br/noticias/2924/unesco-declara-judo-como-esporte-mais-adequado-para-criancas.html>. Acesso em 20 de novembro de 2020.

CUNHA, Diego Henrique Lopes. *Judô na escola: benefícios psicomotores e sociais para os alunos*. 2016.

DE CAMPOS, Álvaro Antonio et al. **Avaliação da aptidão física, composição corporal e qualidade de vida de alunos de uma escola pública**. *Conexões*, v. 17, p. e019033-e019033, 2019.

Del Prette, Z.A.P., & Del Prette, A. (2002). **Avaliação de habilidades sociais de crianças com um inventário multimídia: indicadores sociométricos associados a frequência versus dificuldade**. *Psicologia em Estudo*, 7(1), p. 61-73.

ESTEVES, Maria Carolina Lopes. *Das lutas ao judô na escola: perspectivas para o trato com o conhecimento judô*. 2016

FARINATTI, P. T.; **Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações** / Rio de Janeiro : UERJ, 2006. - 286 p.

Fleck, M.; Leal, O., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E. Vieira, G., Santos, L. Pinzon, V. (1999). **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100)**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21,19-28.

FOFONKA, Elton Boeira. *Perfil da aptidão física de atletas iniciantes praticantes de judô*. 2016.

FREIRE, T.; SOARES, I. O impacto psicossocial do envolvimento em actividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 23-40, 2000.

Gobbi, S., Villar, R., Zago, A. (2005). **Bases Teóricas-Práticas do Condicionamento Físico**. Guanabara Koogan S.A. Rio de Janeiro.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: estruturação e periodização/ 2ª Edição**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GUEDES, O. C. **Judô: evolução técnica e competição**. João Pessoa: Idéia, 2001.

KANO, J. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô**. São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix, 2008.

M Camões, F Fernandes, B Silva, T Rodrigues, N Costa, P Bezerra. (2016) **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais**. Motricidade © Edições Desafio Singular <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade>.

MESQUITA, C. **Judô: da reflexão à competição: o caminho suave**. Rio de Janeiro: Interciência, 2014.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo/6ª Edição**. Londrina: Midiograf, 2013.

Pais-Ribeiro, J. (2009). **A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde**. In: J.P.Cruz, S.N. de Jesus, & C Nunes (Coords.). *Bem-Estar e Qualidade de Vida*. (pp.31-49). Alcochete:

Pimentel, F. L. (2006). **Qualidade de Vida e Oncologia**. Coimbra: Almedina.

TANI, G. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (Orgs.). **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: UNIMEP, 2002. p.103-16.

TRUSZ, Rodrigo Augusto. A relação entre a prática de judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes na infância: a experiência dos professores do Projeto Bugre Lucena da ESEFID/UFRGS. 2018.

TRUSZ, Rodrigo Augusto; NUNES, Alexandre Velly; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. A prática do judô e a promoção de comportamentos socialmente competentes de crianças. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 8, n. 2, 2018.

Vagetti, G., Barbosa Filho, V., Moreira, N., Oliveira, V., Mazzardo, O., & Campos, W. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), 76-88.

VASSOLER, Vitor Henrique; HOBOLD, Edilson. Maturação, antropometria, composição corporal e desempenho físico de praticantes de judô do município de Marechal Cândido Rondon-Pr. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 1, p. 31-39, 2018.

VIRGÍLIO, S. **A arte do judô**. 3ª ed. Porto Alegre: Rígel, 1994.

WHOQOL Group (1994). Developmentofthe WHOQOL: Rationaleandcurrent status. *Internatio-nalJournalof Mental Health*, 23, 24-56.

ZAGO, M. R. A. R. *et al.* Psicologia Esportiva nas Categorias de Base. Anais do I CONCAT. Revista UNIPLAC, Lages, v. 6, n. 1, 2018.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por me conceder dia após dia, paz e saúde, para seguir o meu caminho, sempre lutando para conseguir minhas metas e sonhos, e por me abençoar em cada situação da minha vida, pois sei que sem ele nada sou.

Dedico esse trabalho a toda minha família, em especial a meu pai, Antônio Fernandes de Souto e a minha mãe, Luzinete Geraldo da Silva Souto, e a meus avôs e avós, paternos e maternos. Estes que sempre batalharam duro para me educar e ofereceram tudo de melhor que estava ao seu alcance.

Também ofereço esse trabalho a meus amigos e amigas pessoais da infância até os dias de hoje, a todos meus colegas de turma da turma de Licenciatura em Educação Física - UEPB do ano de 2014.2 assim como meus companheiros de turma do curso de Bacharelado em Educação Física 2018.1 UEPB (entrada especial), que os tenho com grande carinho.

Aos meus amigos Phelippe Souza Silva e Lucas Gomes Nascimento, por toda a parceria que carregamos ao longo desses cursos.

À minha esposa Laís Olímpio dos Santos Souto que sempre está ao meu lado, me dando força e me ajudando a seguir sempre firme, buscando ser uma pessoa melhor, e me apoiando a sempre ir atrás dos meus sonhos.

Ao meu amigo e sensei, Jilton Lucena que me apresentou esporte maravilhoso, através do projeto Judô Yoshi Montadas, quem vem a cada dia colaborando para minha formação como pessoa, a ele agradeço também por seus ensinamentos que de certa forma foi o que me indagou para realizar esse trabalho. Também a todos docentes que foram meus professores durante o ensino básico e regular.

A UEPB, assim como aos que fazem parte do Departamento de Educação Física – DEF, coordenação, chefia, técnicos, todos em geral. Em especial a todos os docentes que aqui colaboram para a formação de novos profissionais.

Aos professores que fazem parte dessa banca examinadora. Prof. Esp. Maécio Freitas Silva e a Prof^a. Dr^a. Regiménia Maria Braga de Carvalho.

À minha orientadora, Prof^a. Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga, pela sua orientação, e confiança, neste trabalho, e também por cada contribuição em suas aulas, sempre tão alegres, indagadoras, reflexiva e satisfatória.

Por fim a todos que fizeram e fazem parte da minha formação de forma direta ou indireta, o meu muito obrigado!