

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA  
SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LEONARDO MARQUES DE AZEVEDO**

**A PRÁTICA DO JUDÔ POR CRIANÇAS: BENEFÍCIOS E MELHORAS NO  
DESENVOLVIMENTO DOS FUNDAMENTOS E CONVÍVIO SOCIAL**

**CAMPINA GRANDE  
2022**

LEONARDO MARQUES DE AZEVEDO

**A PRÁTICA DO JUDÔ POR CRIANÇAS: BENFÍCIOS E MELHORAS NO  
DESENVOLVIMENTO DOS FUNDAMENTOS E CONVÍVIO SOCIAL**

Trabalho de conclusão de curso a ser apresentado como requisito avaliativo, com finalidade de obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Esporte combativo

**Orientador:** Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE  
2022**

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.

A994p Azevêdo, Leonardo Marques de.

A prática do judô por crianças [manuscrito] : benefícios e melhoras no desenvolvimento dos fundamentos e convívio social / Leonardo Marques de Azevêdo. - 2022.

40 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Judô . 2. Condicionamento físico. 3. Desenvolvimento pessoal. I. Título

21. ed. CDD 796.8152

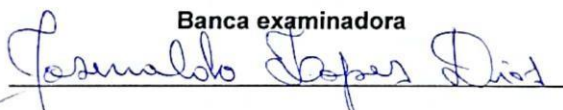
LEONARDO MARQUES DE AZEVEDO

A PRÁTICA DO JUDÔ POR CRIANÇAS: BENFÍCIOS E MELHORAS NO  
DESENVOLVIMENTO DOS FUNDAMENTOS E CONVÍVIO SOCIAL

Trabalho de conclusão de curso na forma de Artigo apresentado a Coordenação do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação física.

**Apresentado em: 20/07/2022**

**Banca examinadora**



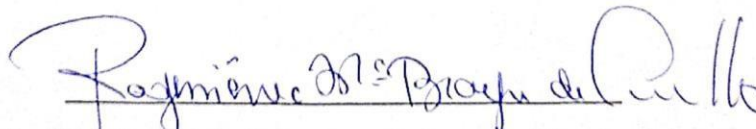
Prof.º. Dr.º. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.º. Dr.º. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.º. Dr.º. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

**DEDICO**

À Deus e a minha família.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por sempre estar me direcionando e iluminando meus caminhos. Aos meus pais Mário Sérgio e Maria Bernadete pelo apoio e incentivo na busca de melhorias na vida profissional, aos meus sobrinhos, minha irmã, minha filha Maria Helena o tesouro que Deus me deu, a todos os meus familiares. Agradeço ao meu orientador e Professor Josenaldo, por acreditar no meu trabalho, ao professor e *sensei* Ado Marcelo, pela oportunidade de participar auxiliando o projeto judô para crianças onde aprendo mais do que ensino. Agradeço aos pais e as crianças que participam do projeto pela dedicação e empenho de cada um no aprendizado da arte do caminhar suave, com momentos de disciplina como também momentos de risadas e brincadeiras onde a diversão é imensa. Agradeço aos colegas de turma pela imensa contribuição na minha formação. Quero concluir citando não um mestre do judô, mas uma escritora, Anna Lins dos Guimarães Peixoto Bretas, em sua obra Cora Coralina "Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina".

## RESUMO

O judô é um esporte de origem japonesa, criado por Kano com fins educativos e filosóficos. O seu criador prezava num atleta sua capacidade de realizar bem seus fundamentos, o *reiho*, *shisei*, *jigotai*, *ayumi-ashi* (as formas de deslocamento), *tai-sabaki* (os giros), *ukemi* (técnicas de amortecimento) e *kumikata* (pegadas). Preza pela disciplina, respeito ao adversário através da prática do esporte. Por ter o foco em crescimento pessoal além do desenvolvimento físico, entende-se que o esporte é uma ótima opção para ser introduzido a crianças em fase de desenvolvimento. Nesse trabalho foi possível observar um estudo de uma turma de 15 crianças entre 4 a 11 anos, numa média de seis meses de prática do esporte, todos ainda na mesma graduação: faixa branca. Foi realizada uma anamnese com o instrutor de judô em conjunto com a observação dos tutores responsáveis a respeito do desenvolvimento social das crianças. A maioria dos atletas conseguem realizar os fundamentos com muita eficiência, como por exemplo o Tsugio-ashi e o Mai-sabaki, ambos com uma taxa de 73% de excelência na execução, enquanto ao condicionamento físico, boa parte deles possuem ótima flexibilidade, entorno de 73%. Os responsáveis notaram uma mudança de comportamento a partir da prática do esporte, especialmente no desenvolvimento de disciplina e foco por parte dos judocas.

**Palavras chave:** Judô para crianças. Condicionamento físico. Interação social promovida pelo esporte.

## ABSTRACT

Judo is a sport of Japanese origin, created by Kano for educational and philosophical purposes. Its creator valued in an athlete his ability to perform his fundamentals well, the reiho, shisei, jigotai, ayumi-ashi (the forms of displacement), tai-sabaki (the turns), ukemi (damping s) and kumikata (footprints). It values discipline, respect for sport through the practice of sport. By having the personal focus beyond physical development, it is understood that development is a great option for the development of children in the development stage. In this case, it is possible to observe a study of a possible 15-month class among 11 years old, an average of six years of sport, all still in the same job in the same sport category: white belt. An anamnesis was carried out with the judo instructor together with the observation of the responsible tutors regarding the social development of the children. Most athletes can perform the fundamentals very efficiently, such as Tsugio-ashi and Mai-sabaki, both with a rate of 73% of excellence in execution, while in terms of physical conditioning, most of them have great flexibility, surroundings of 73%. Those in charge noticed a change in behavior from the practice of the sport, especially in the development of discipline and focus on the part of the judokas.

**Keywords:** Judo children. Physical conditioning. Social interaction for sport.



## Lista de figuras

<b>Figura 1.</b>	Ilustração das formas de <i>Reiho</i> .....	16
<b>Figura 2.</b>	Ilustração da posição <i>Shisei</i> e suas variações .....	17
<b>Figura 3.</b>	Ilustração da posição <i>Jigotai</i> e suas variações .....	17
<b>Figura 4.</b>	Ilustração do <i>Suri-ashi</i> .....	18
<b>Figura 5.</b>	Ilustração do <i>Tsugui-ashi</i> .....	19
<b>Figura 6.</b>	Ilustração da posição dos pés durante os giros .....	19
<b>Figura 7.</b>	Ilustração do <i>Kumikata</i> .....	20
<b>Figura 8.</b>	<i>Ushiro-ukemi</i> .....	21
<b>Figura 9.</b>	<i>Yoko-ukemi</i> .....	21
<b>Figura 10.</b>	<i>Mae-ukemi</i> .....	21
<b>Figura 11.</b>	<i>Zempo-kai Tem-ukemi</i> .....	21

## Lista de Gráficos

<b>Gráfico 1.</b>	Número de atletas por gênero .....	27
<b>Gráfico 2.</b>	Frequência da idade dos atletas .....	27
<b>Gráfico 3.</b>	Tempo de prática do esporte .....	28
<b>Gráfico 4.</b>	Qualidade de execução de <i>shisei</i> e <i>jigotai</i> .....	29
<b>Gráfico 5.</b>	Quantidade de alunos que executam <i>Ayumi-ashi</i> , <i>Surii-ashi</i> e <i>Tsugui-ashi</i> .....	29
<b>Gráfico 6.</b>	Quantidade de alunos que executam <i>Mai-Sabaki</i> , <i>Ushiro-</i> <i>sabaki</i> e <i>Yoko-sabaki</i> .....	30
<b>Gráfico 7.</b>	Qualidade da execução de <i>Kumikata</i> e <i>Ukemi</i> pelos alunos .....	31
<b>Gráfico 8.</b>	Condicionamento físico proporcionado pela prática do esporte .....	32
<b>Gráfico 9.</b>	Questionário comportamental na perspectiva dos tutores .....	33

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO .....	10
1.1	OBJETIVO GERAL .....	11
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	11
2.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	12
2.1	HISTÓRIA DO JUDÔ .....	12
2.1.1	HISTÓRIA DO JUDÔ NO BRASIL .....	13
2.2	FUNDAMENTOS DO JUDÔ .....	15
2.2.1	<i>REIHO</i> .....	15
2.2.2	<i>SHISEI (POSTURA)</i> .....	16
2.2.3	<i>JIGOTAI (POSTURA DE DEFESA)</i> .....	17
2.2.4	<i>AYUMI-ASHI</i> .....	18
2.2.5	<i>SURI-ASHI</i> .....	18
2.2.6	<i>TSUGUI-ASHI</i> .....	18
2.2.7	<i>TAI-SABAKI</i> .....	19
2.2.8	<i>KUMI-KATA</i> .....	20
2.2.9	<i>UKEMI</i> .....	20
2.3	BENEFÍCIOS MOTORES DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR CRIANÇAS .....	22
2.4	BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ESPORTES COMBATIVOS POR CRIANÇAS NO ÂMBITO SOCIAL .....	23
3.	MATERIAIS E MÉTODOS .....	25
4.	RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	26
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	34
	REFERÊNCIAS.....	36
	APÊNDICES .....	39

# 1 INTRODUÇÃO

O judô é um esporte com grande aderência da população brasileira, vindo originalmente do Japão, tornou-se muito popular e referência no cenário de artes marciais.

Idealizado por Jigoro Kano, o esporte foi desenvolvido para que os seus praticantes pudessem compreender, de forma funcional, as técnicas de combate, passando a estudar variados estilos de luta com a finalidade de entender o princípio da eficiência das técnicas utilizadas no combate corpo a corpo.

NUNES e RÚBIO (2012), explicam que a introdução do judô no Brasil ocorreu, principalmente, a partir dos imigrantes japoneses em uma época de crise no país.

Sendo um esporte de combate, ROGERS (1986) considera que o Judô proporciona aos seus praticantes um bem-estar físico e mental, é um benefício mútuo. BU et. a. (2010) entende que a prática do esporte confere benefícios além do estado físico, mas também a meditação das ações e filosofia, educação e autoestima, como também permite que seus atletas se utilizem da dimensão competitiva e recreativa do esporte.

Para FERREIRA (2019), a prática do Judô não é um simples meio ou recurso de lutas pelo qual jovens exercitarão seus corpos, mas, sim, uma forma de canalizar as energias agressivas contidas no caráter humano melhorando, assim, as relações sociais dos indivíduos, pois, as mesmas se darão calcadas nos valores éticos, morais e sociais aprendidos no decorrer das práticas vivenciadas no Judô.

A formação da disciplina, no judô, é uma característica importante, pois para TRUSZ e NUNES (2007) os esportes de combate devem ser vistos como uma forma de colaborar com a formação das pessoas, de maneira que o aluno de qualquer tipo de luta se insira na sua sociedade como um bom cidadão.

Esta pesquisa apresenta um estudo de uma turma de judô, composta por crianças, com a finalidade de entender o impacto do esporte no desenvolvimento físico, com consciência corporal e condicionamento físico, nas relações interpessoais vividas pelas crianças, tanto no tatame como fora dele.

## **1.1 OBJETIVO GERAL**

Averiguar a mudança física, psicológica e social da prática do judô por crianças.

## **1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Acompanhar e descrever a evolução da consciência corporal desenvolvidas pelas crianças;
- Observar as interações comportamentais das crianças no tatame;
- Perceber se houve mudanças relacionadas ao foco e disciplina das crianças durante as aulas.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 História do Judô

Jigoro Kano Shihan deu início à sua trajetória como atleta no Jujutsu sendo impactado pelo legado educativo e didático para sua vida. Kano cresceu em um período de transição do Japão, onde o país se preparava para o que foi chamado de “Restauração do Meiji” (a saída do feudalismo para um país moderno), durante esse período de construção de nação e desenvolvimento de tecnologias, a sociedade japonesa passou a investir em conhecimento acadêmico e não sentindo a necessidade, naquela época, de atender às práticas de artes marciais (FEDERAÇÃO JAPONESA DE JUDÔ, 2012).

Após o início da prática regular de Jujutsu, Kano percebeu que havia uma mudança radical com seu condicionamento físico, tinha ganhado mais força, agilidade e sua saúde mental se tornara mais estável.

A partir da percepção das vantagens físicas e disciplinares da prática do Jujutsu, Kano criou o judô para difundi-lo com o intuito educacional e filosofia de, definindo o judô da seguinte forma:

“O que eu quero ensinar não é o Jujutsu na sua forma tradicional, mas acompanhado de um significado muito mais profundo e com um objetivo mais abrangente. Na realidade o Jujutsu possui na sua raiz um caminho a ser seguido, e a sua técnica é apenas uma forma de aplicar este caminho. As técnicas ensinadas pelos seus mestres formaram esta modalidade atual e como a minha intenção não era mudar completamente o nome, mantive o ideograma 柔(Ju) e chamei-a de Judô. (KANO<sup>1</sup>, 1983)”

Kano entendia que além do esporte, o judô deveria ser uma filosofia de vida, trazendo dois conceitos para a prática dela: o *seiryoku-zenyo*, que significa a máxima eficiência com mínimo esforço e *jita-kyoei*, que é bem-estar e benefícios mútuos.

Como o judô foi criado para uma prática educativa, o combate desportivo e respeitoso sempre foi um dos pilares endossados por Kano, e esse princípio pode ser utilizado para qualquer prática do dia a dia, o *seiryoku-zenyo* foi definido por ele como:

"O significado principal do judô é fazer uso da energia da melhor maneira possível. Em outras palavras, buscar o bem fazendo uso das suas energias de forma mais eficaz. E o que seria esse bem? O bem é tudo que contribui para a continuidade e progresso da sociedade. (KANO<sup>2</sup>, 1987)"

Para o criador, o judô é além de um esporte de competição, ele deve ser ensinado de forma que impacte a humanidade de cada indivíduo de forma educativa e disciplinar, por isso ele afirma que o *Jita-kyoei* é:

"Essa continuidade e progresso da sociedade será alcançada através de sojo-sojô: ajuda e concessão mútuas, e jita-kyoei: bem-estar e benefícios mútuos, esses dois conceitos em si também podem ser considerados bens. Este, portanto é o significado essencial do judô. (KANO<sup>2</sup>, 1987)"

O maior interesse da prática do judô, é de ser um caminho que conduz ao crescimento e formação do ser humano. A FEDERAÇÃO JAPONESA DE JUDÔ (2012) explica que as técnicas do judô só podem ser aplicadas dentro de uma relação com a outra pessoa, e o seu treinamento só pode ser feito com a existência do companheiro, ou seja, a existência do adversário é que permite o aprimoramento das habilidades, e por isso é preciso ajudar entre si e agradecer e respeitar a presença do outro.

O que seu criador quis deixar para a humanidade, foi um meio de aprendizado que começa com o aprimoramento do corpo e do espírito, e com o entendimento da essência da arte, através do treinamento das técnicas de ataque e defesa do judô, como arte marcial. Sendo o propósito final de aperfeiçoar a si, no seu caráter, comportamento e integridade, contribuindo para uma sociedade melhor (FEDERAÇÃO JAPONESA DE JUDÔ, 2012).

Então Kano completa sua filosofia desta forma:

"Judô é o caminho para usufruir das forças da mente e do corpo da maneira mais eficaz. A prática do judô forja o corpo e o espírito através dos treinamentos do ataque e defesa, buscando atingir a essência do caminho. Assim, o seu objetivo final é de se auto aperfeiçoar e contribuir com benefícios à sociedade. (KANO<sup>3</sup>, 1983)"

### **2.1.1 História do Judô no Brasil**

Devido ao cenário mundial de guerra do século passado, houve um grande movimento de migração do Japão ao Brasil, os japoneses em busca de uma melhor qualidade de vida, buscaram outro país para se estabilizar financeiramente e voltar ao Japão e com isso o Brasil sofreu uma grande influência da cultura japonesa, inclusive nos esportes.

O judô chegou no Brasil com a integralização dos imigrantes vindos do Japão, Kasato Maru foi o precursor da prática em território brasileiro em 1908.

“Com os primeiros imigrantes japoneses, na cidade de Santos, em 1908, desembarcaram, além de sonhos de realização econômica e agrária, alcançados por poucos, novas possibilidades de intercomunicação bicultural em diversos aspectos: gastronomia, literatura, música, dança, artes plásticas, tecnologia rural e urbana, esportes e os chamados caminhos marciais japoneses, ou o *budo* japonês. (GOMES, 2008) ”

Há relatos da chegada do judô em Porto Alegre (RS), no ano de 1915, pelo “Conde Koma”. OLIVEIRA (2017) relata que Koma realizou, no Brasil, diversas apresentações da arte japonesa, mostrando técnicas de torções, defesas de agarrões, chaves de articulação, demonstrações com armas japonesas e desafios ao público.

A prática do esporte no Brasil, era principalmente, uma forma de expressão cultural dos imigrantes e estes praticavam de forma exclusiva, sem permitir que os brasileiros participassem ou aprendessem até então. A institucionalização do esporte em território brasileiro aconteceu depois do fim da segunda guerra mundial, no dia 17 de abril de 1958, no estado de São Paulo, onde foi criada a primeira federação estadual de judô (NUNES e RÚBIO, 2012).

Em 18 de março de 1969, foi fundada a Confederação Brasileira de Judô, sendo homologada em 1972, que seria responsável por dirigir, orientar e fiscalizar a prática do Judô em todo o território nacional e também desenvolver o sentimento de brasilidade, além da educação moral e cívica dos seus atletas (OLIVEIRA, 2017).

O esporte foi muito bem difundido no Brasil, a Confederação Brasileira de Judô, contabiliza várias medalhas dos atletas nacionais, nas seguintes competições:

- Jogos Olímpicos: 24 medalhas - 4 ouros / 3 pratas / 17 bronzes
- Mundiais Sênior: 48 medalhas - 7 ouros / 12 pratas / 29 bronzes
- Mundiais por equipes: 8 medalhas - 5 pratas / 3 bronzes
- Mundiais Júnior: 73 medalhas - 14 ouros / 20 pratas / 39 bronzes
- Jogos Olímpicos da Juventude: 5 medalhas - 1 ouro / 2 pratas / 2 bronzes
- Mundiais Juvenis: 24 medalhas - 4 ouros / 8 pratas / 12 bronzes
- Jogos Pan-Americanos: 133 medalhas - 40 ouros / 36 pratas / 58 bronzes



## 2.2 Fundamentos do Judô

O embate competitivo do judô ocorre no tatame, entre dois atletas, ambos utilizando um uniforme chamado de Kimono, sendo um competidor com um kimono na cor azul e outro na cor branca, a fim de facilitar a identificação pelos árbitros e pelo público durante a competição.

O objetivo da luta é derrubar seu adversário, mantendo-o imobilizado, em segurança, com os ombros no chão por trinta segundos, com isto, o atleta que imobilizou pontua.

MADURO (2011) descreve que o sistema de pontuação considera os seguintes aspectos:

“Posição que o atleta projetado toca o solo, tempo de imobilização e aplicação eficaz do forçamento da articulação do cotovelo ou do estrangulamento. As lutas são realizadas nos tempos de três, quatro e cinco minutos, conforme a idade dos atletas, podendo a vitória ocorrer por pontos, por desclassificação, por ausência ou por *Ippon* (técnica perfeita) ”.

### 2.2.1 REIHO

Para a Confederação Japonesa de Judô (2012), o *Reiho* é o primeiro fundamento do esporte, é a saudação dos adversários no tatame em forma de respeito, pois, entende-se que no Judô, só há crescimento por causa da existência do adversário. Esse fundamento pode ser realizado sentado, tratado como *Zarei*, ou em pé, tratado como *Ritsurei*.

“E o rei é a materialização do jin. Trata-se da etiqueta dos modos. Sendo uma representação das etiquetas de todos os tipos de relação humana. Esta ideia também está presente no conceito prosperar a si e aos outros pregado pelo Kano Shihan. No judô é impossível tornar-se mais forte sem a existência da outra pessoa. O seu empenho só é possível pela existência do outro, então seria realmente desrespeitoso para com esse companheiro mostrar uma gratidão apenas aparente, ao invés de um rei que venha do fundo do coração (CJJ, 2012)”.

**Figura 1.** Ilustração das formas de *Reiho*.



Fonte: Projeto formando o amanhã (2012)

Realização do *Ritsurei* segue-se da seguinte forma: o atleta se posiciona em pé com seus pés unidos e suas duas mãos apoiadas nas coxas, e então deve-se inclinar para frente com o tronco e a cabeça, deixando as mãos deslizarem nas coxas.

O *Zarei* começa de joelhos no tatame, onde o atleta colocará as mãos abertas na parte superior das coxas, então ele inclina seu tronco para frente num ângulo de 45° com as mãos espalmadas no chão, deve-se deixar o quadril imóvel durante a saudação.

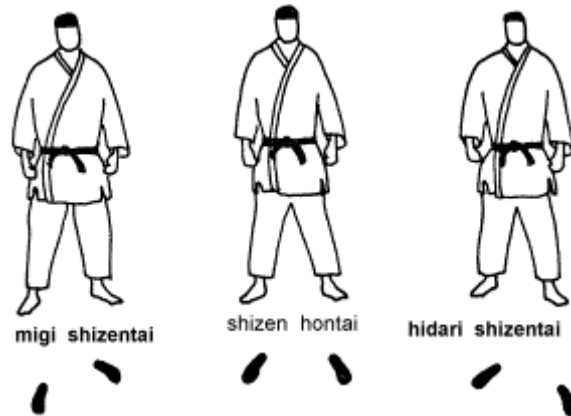
Essa saudação ocorre quando se entra ou sai do dojo, quando o professor entra ou sai do dojo, no início e final de um combate, no início e final da aula, no início e final de um kata, no início e final de um exercício com um colega.

### **2.2.2 SHISEI (POSTURA)**

Esta é a posição natural do judô, onde os competidores ficam em pé, de frente um para o outro, essa posição é a base para todos os outros fundamentos, fazendo com que os outros movimentos que serão realizados posteriormente, sejam aplicados com precisão e agilidade.

Há variações das posições, são elas: *Shizen-hontai* a posição natural, *Migi-shizentai* é a posição natural à direita, a *Hidari-shizentai* é a posição natural à esquerda.

**Figura 2.** Ilustração da posição *Shisei* e suas variações.



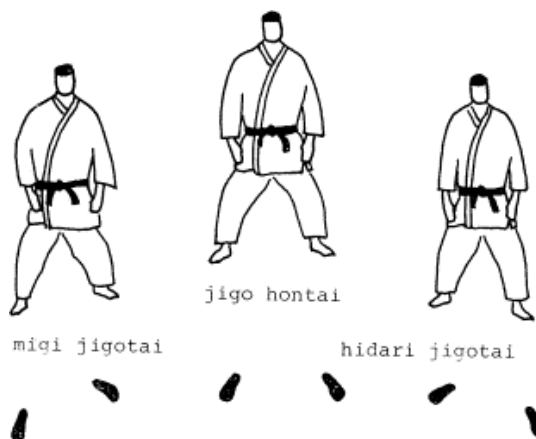
Fonte: Google imagens (2022)

### 2.2.3 JIGOTAI (POSTURA DE DEFESA)

Esta é entendida como uma postura defensiva, que tem por objetivo proteger o atleta dos golpes deferidos por seu oponente, e assim não dar a ele uma vantagem numérica na luta e nem se lesionar.

Assim como a *Shisei* possui variações, a *Jigotai* também possui, são elas: a *Jigo-hontai* é uma posição de defesa, a *Migi-jigotai* é a posição de defesa à direita, a *Hidari-jigotai* é a posição de defesa à esquerda.

**Figura 3.** Ilustração da posição *Jigotai* e suas variações.



Fonte: Google imagens (2022)

#### **2.2.4 AYUMI-ASHI**

É uma forma de deslocamento, um passo normal igual ao nosso andar natural, com menos altura e os pés quase não se desprendem do tatame.

#### **2.2.5 SURI-ASHI**

É outra forma de deslocamento, sendo um passo mais arrastado que o *Ayumi-ashi*, o peso do corpo é distribuído nas pontas dos pés que deslizam no tatame sem perder o contato mesmo se movimentam o fazem com certa velocidade e precisão.

**Figura 4.** Ilustração do Suri-ashi.



*02-SURI-ASHI*

Fonte: Google imagens (2022)

#### **2.2.6 TSUGUI-ASHI**

Inversamente das outras movimentações, um pé nunca deve ultrapassar o outro no deslocamento, seja para frente ou para trás. Assim um pé prossegue ou recua fluindo no tatame e firma-se para só então o outro deslocar e ficar logo atrás ou na frente do primeiro.

**Figura 5.** Ilustração do Tsugui-ashi.

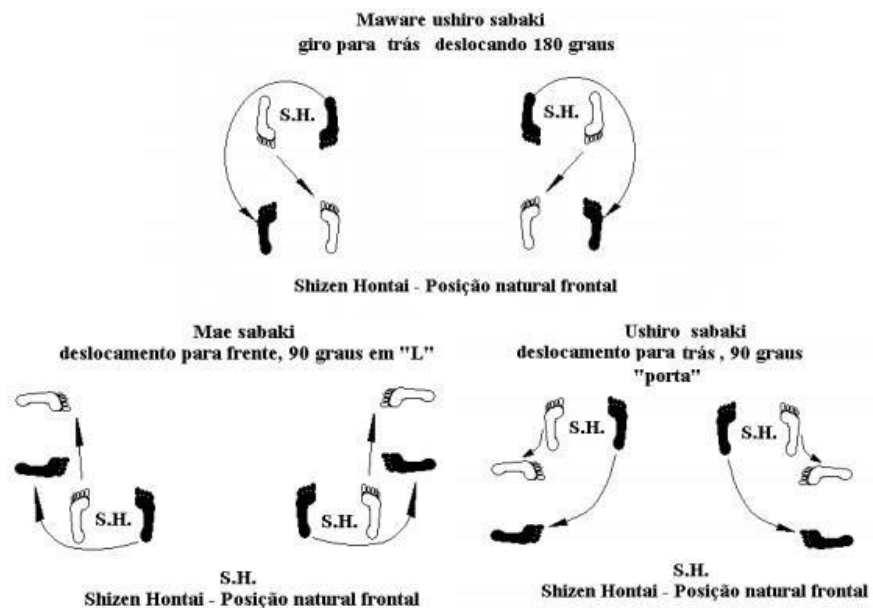


Fonte: Google imagens (2022)

### 2.2.7 TAI-SABAKI

São as esquivas ou giros do corpo que auxiliam na aplicação dos golpes deferidos pelo atleta, possuem três variações: *mai-sabaki* (giro para frente), *ushiro-sabaki* (giro para trás) e *Yoko-sabaki* (giro para um dos lados).

**Figura 6.** Ilustração da posição dos pés durante os giros.

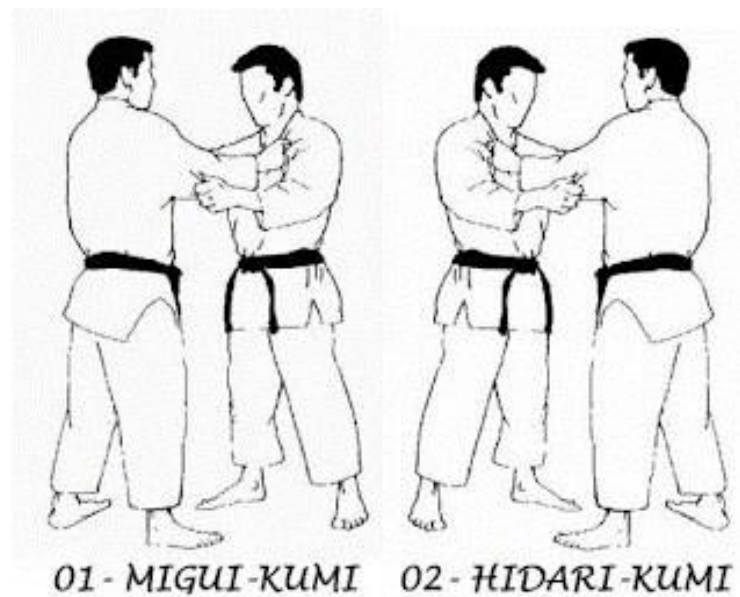


Fonte: Google imagens (2022)

### 2.2.8 KUMI-KATA

É a forma de segurar o Kimono do oponente, havendo diferentes tipos de pegadas, elas podem ser realizadas no lado direito ou esquerdo, podendo também segurar na gola (*Eri*), na calça (*Chitabaki*) e na manga (*Sode*) do adversário configurando-se como pegada direita, *Migi-Kumikata* ou pegada esquerda, *Hidari-Kumikata*.

Figura 7. Ilustração do Kumikata.

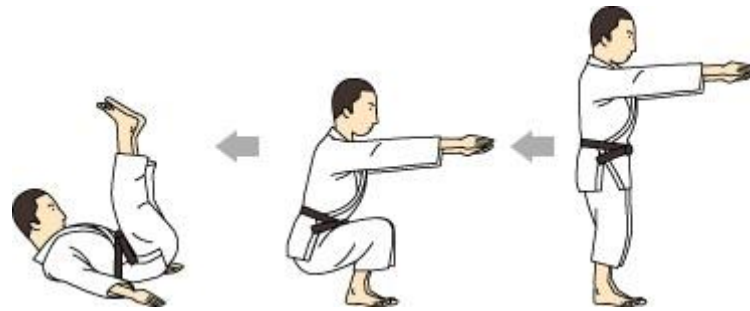


Fonte: Judo Samuraikan (2022)

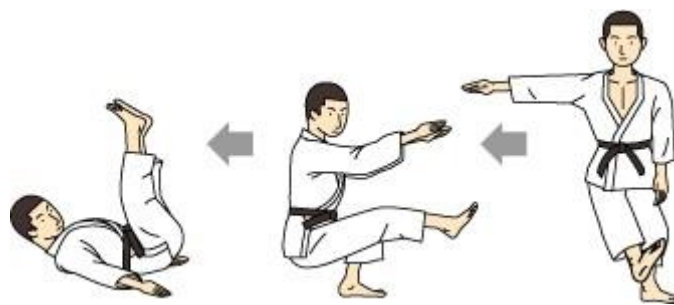
### 2.2.9 UKEMI

Esta é a técnica de amortecimento de quedas, que consiste no atleta aprender a cair de forma segura, estas técnicas dissipam a energia cinética que foi aplicada durante o golpe, evitando que ela seja transferida totalmente para o atleta, consequentemente diminuindo o risco de lesões graves.

Existem quatro tipos de variações dessa técnica, são elas: *ushiro-ukemi* (queda para trás), *Yoko-ukemi* (queda lateral, podendo ser aplicada para direita ou para esquerda), *mae-ukemi* (queda frontal) e *zêmpo-kai tem-ukemi* (queda com rolamento para frente, podendo ser realizado para direita ou para esquerda).

**Figura 8. Ushiro-ukemi**

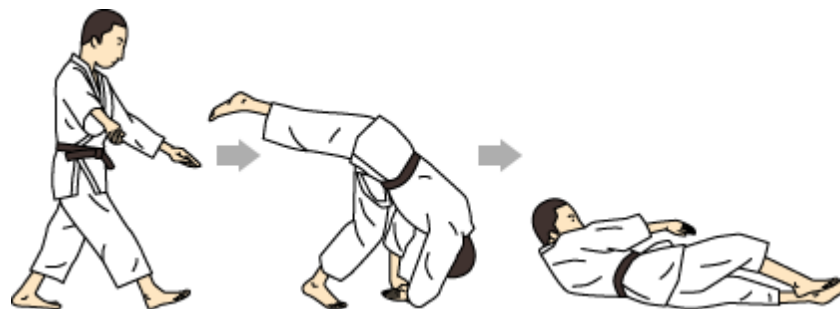
Fonte: Google imagens (2022)

**Figura 9. Yoko-ukemi**

Fonte: Google imagens (2022)

**Figura 10. Mae-ukemi.**

Fonte: Google imagens (2022)

**Figura 11. Zempo-kai Tem-ukemi.**

Fonte: Google imagens (2022)

### 2.3 Benefícios Motores da Prática de Atividade Física por Crianças

Sabe-se que com a disseminação da tecnologia, os esportes se tornaram muito menos atrativos nos dias de hoje, principalmente com a ocorrência da pandemia do SARS COVID-19, muitas crianças se encontram sedentárias. O sedentarismo leva ao desenvolvimento de diversas doenças que colocam em risco a qualidade de vida das crianças.

GEESINK (2005), diz que muitos profissionais da área da saúde recomendam a prática do judô como uma forma de contribuir para a disciplina de crianças e adolescentes e, até mesmo, para minimizar problemas de saúde como hiperatividade, asma e obesidade.

A iniciação da criança no esporte, provoca nela uma melhora psicomotora mais eficiente, devido o contato precoce, os pequenos atletas terão diversas habilidades físicas para desenvolver. E a introdução de esportes competitivos nessa fase, como o judô é essencial para ampliar o campo de amadurecimento e consciência corporal.

“Na idade pré-escolar (4-6 anos), as crianças melhoram movimentos simples como correr, caminhar e movimentos mais complexos de oriundos de diferentes esportes como arremessos, agarras, escalada, ciclismo ou natação. Os médicos recomendam para crianças de 6 a 10 anos para desenvolver as habilidades motoras gerais antes de praticar esportes competitivos que exijam especificidades e tarefas complexas. STERKOWICZ-PRZYBYCIEŃ, KLYS e ALMANSBA, 2014)”.

Os esportes de combate, como por exemplo o judô, é bastante complexo devido às propriedades da luta. JÚNIOR et. al. (2018), comenta que há uma necessidade de treinamento, técnico e tático. Os movimentos dos judocas em competição são imprevisíveis e dependem dos movimentos, ações e reações de seus oponentes.

Essa complexidade demonstra um gasto energético para de treino específico de esportes de combate, estes tratam a flexibilidade, força, tempo de reação, trabalho aeróbico e anaeróbico do indivíduo, principalmente quando crianças.

“Além da solicitação energética, a performance no judô pode ser atribuída a fatores neuromusculares. Durante a luta, ocorrem constantes mudanças dinâmicas devido a movimentação dos atletas, na qual o judoca requer uma combinação de força e *endurance* durante a pegada para controlar



a distância entre ele e o oponente. Além disso, nas ações de ataque, são necessários elevados níveis de potência muscular de membros inferiores, principalmente, na aplicação de algumas técnicas de projeção específicas (DETANICO e SARAY, 2012)”.

Em relação ao trabalho realizado pela prática do judô, observa-se que:

“A maior parte do tempo de luta em uma luta de judô, que requer altos níveis de isometria e envolve força dinâmica, com movimentos explosivos de membros inferiores e superiores. Embora a aptidão aeróbica também seja importante nos últimos minutos de uma luta, os judocas precisam de força para golpes ou arremessos. (JUNIOR et. al., 2018)”

## **2.4 Benefícios da Prática de Esportes Combativos por Crianças no Âmbito Social**

Historicamente, o judô era uma prática de defesa pessoal, muito utilizado em combates corpo a corpo em batalhas que visavam defesa ou dominação de territórios.

“A história desses esportes revela sua importância social e cultural: antes da esportivização, eles eram lutas, meios de defesa e ataque criados por determinadas sociedades, e, como tais, acompanharam o processo civilizatório da humanidade desde os primórdios. Por isso, devem ser vistos como integrantes não só dos currículos, mas da cultura e das identidades regional e nacional. (TRUSZ e NUNES, 2007)”

FREIRE e SANTOS (2000) apud TRUSZ e DELL’AGLIO (2010), entendem que além de garantir o desenvolvimento educacional físico e de cooperação entre os colegas, o esporte proporciona desafios físicos e mentais e contribui para o desenvolvimento social, promovendo a identidade social e grupal. TRUSZ e DELL’AGLIO afirmam que na medida em que a criança cresce, ela vai percebendo que o mundo tem suas regras, por isso a importância de um fator didático, como o judô, ser introduzido desde cedo.

Para VILLAMON e BROUSSE (2011), é através de técnicas de autodefesa que o aluno:

“Desenvolve equilíbrio corporal, aprende a disciplina e o respeito nas ações e reações, desenvolve a segurança e a autoconfiança. Os praticantes de judô também aprendem 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 (VILLAMON E BROUSSE, 2011).”

A FEDERAÇÃO JAPONESA DE JUDÔ (2012), afirma que os princípios do judô, incentivam seus praticantes na busca do seu auto aperfeiçoamento através dos processos de autodisciplina, aprimoramento e criatividade no treinamento do judô irão fomentar os espíritos de respeito, educação, fraternidade, paciência, perseverança, autoconfiança e a busca de desafios.

A prática do esporte não é somente uma abordagem de desenvolvimento físico, para CIRINO e PEREIRA (2021), a abordagem dos aspectos históricos e filosóficos permite a compreensão da essência do judô, ou seja, dos alicerces que norteiam esta luta independente do objetivo e do ambiente que seja praticado.

CIRINO e PEREIRA (2021) continuam afirmando que existe uma responsabilidade dos instrutores para a instrução dos métodos criados por Jigoro Kano que levam a prática do judô à sua totalidade, tornando o judoca conhecedor e crítico da sua prática, essa influência deve ser diretamente absorvida pelos alunos para que apliquem esse aprendizado em suas vidas cotidianas.

FRANÇA e LEITE (2018), reiteram que, com segurança que o judô é uma ferramenta de extrema importância para o meio escolar como peça fundamental no contexto educacional, físico e mental. Assim contribuindo para uma qualidade de vida melhor dos alunos praticantes do judô dentro da educação escolar.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado numa turma de 15 alunos na faixa etária de 4 até 12 anos, no ginásio Parque da Liberdade em Campina Grande na Paraíba, sob a supervisão do Mestre Ado Marcelo. As aulas ocorriam nas segundas e quartas-feiras, das 18 às 19h.

Foi aplicada uma anamnese que continha três seções:

- (I) Dados pessoais do atleta;
- (II) Dados do condicionamento físico;
- (III) Feedback dos tutores responsáveis, enquanto a vida social das crianças.

Essas seções fazem parte da avaliação dos judocas, para que se entenda o desenvolvimento da realização dos fundamentos e também o comportamento dentro e fora do tatame.

A seção (I) foi respondida pelo instrutor em conjunto com os tutores, a (II) seção foi respondida pelo instrutor, visando entender a qualidade de execução dos atletas e poder relacionar com seu condicionamento físico. Os parâmetros avaliativos desta foram: 1 - com muita eficiência, 2 - alguma dificuldade. 3 - Com muita dificuldade. E para o condicionamento físico, medido em ótima/boa/pouca. Já a (III) seção foi um questionário direcionado aos tutores, para entender o desenvolvimento sócio comportamental das crianças.

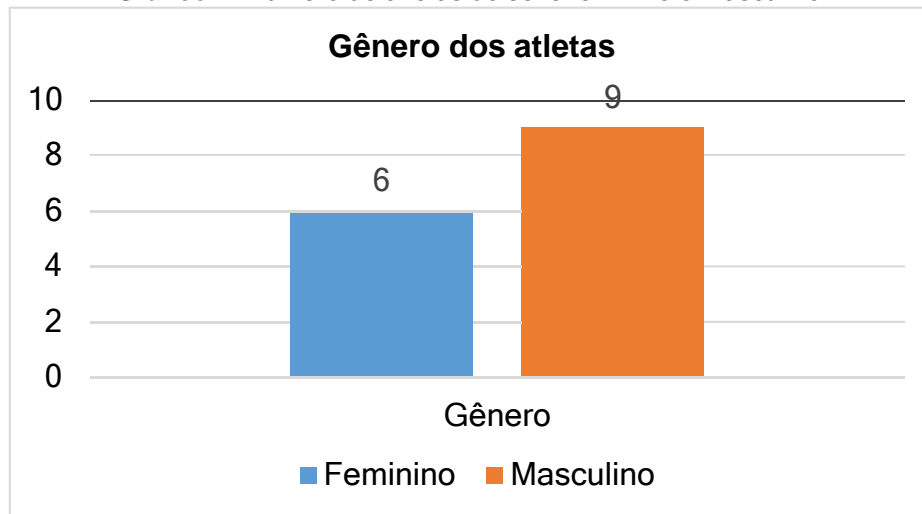
#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O espaço onde ocorria as atividades era dentro do Ginásio Parque da Liberdade, em um tatame de EVA com peças, onde montadas cobrem uma área de 26 metros quadrados, dividido em blocos nos quais também eram utilizados no momento de divisão de espaços, o acesso deveria ser ou com meia ou descalço, esse espaço também é utilizado para pratica de outras artes márcias como Boxe e Muay Thai também envolvidos em projetos gratuitos para comunidade.

As aulas eram divididas em alongamentos, aquecimento, parte técnica e combate. Os alongamentos eram para membros superiores (flexores e extensores do punho, bíceps, tríceps, peitoral, rotadores internos e externos do ombro) e membros inferiores (quadríceps, isquiotibiais, adutores, glúteo e panturrilha) todo o alongamento é feito de maneira dinâmica com interação entre as crianças de forma divertida mais sempre preservando a disciplina natural do judô.

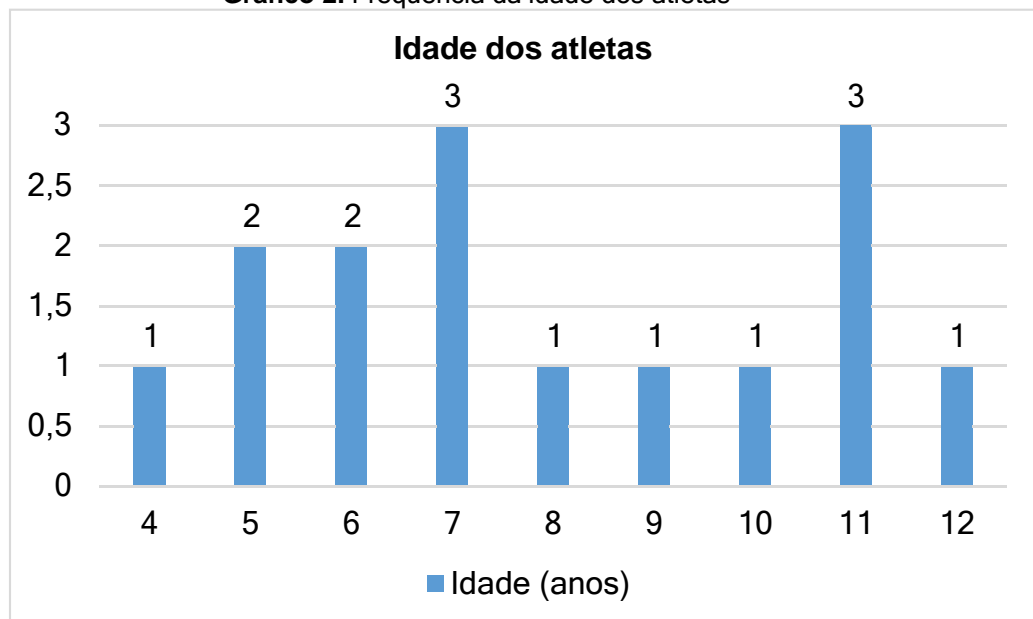
Em seguida era realizado um aquecimento, geralmente com uma dinâmica e brincadeiras, utilizando toda área do tatame com uma breve corrida, buscando sempre atrair a atenção das crianças utilizando alguns jogos lúdicos onde todos entram na dinâmica, objetos como bola, bambolês, cordas, cones, escadas foram muito utilizados para exercícios no solo, em seguida eram orientados e supervisionados a executarem uma técnica específica do judô.

Foram coletados dados de 15 atletas ao todo, onde o instrutor responsável observou todo o comprometimento técnico dos alunos e em conjunto com os tutores responsáveis, foi feita a análise do comportamento fora do tatame a partir da perspectiva dos responsáveis. Todos eles possuem frequência regular nas aulas de judô. O primeiro aspecto foi o senso dos dados pessoais dos alunos.

**Gráfico 1.** Número de atletas do sexo feminino e masculino.

Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 1

Há pouca diferença numérica de gênero presente, sendo apresentados 9 atletas do gênero masculino e 6 do feminino.

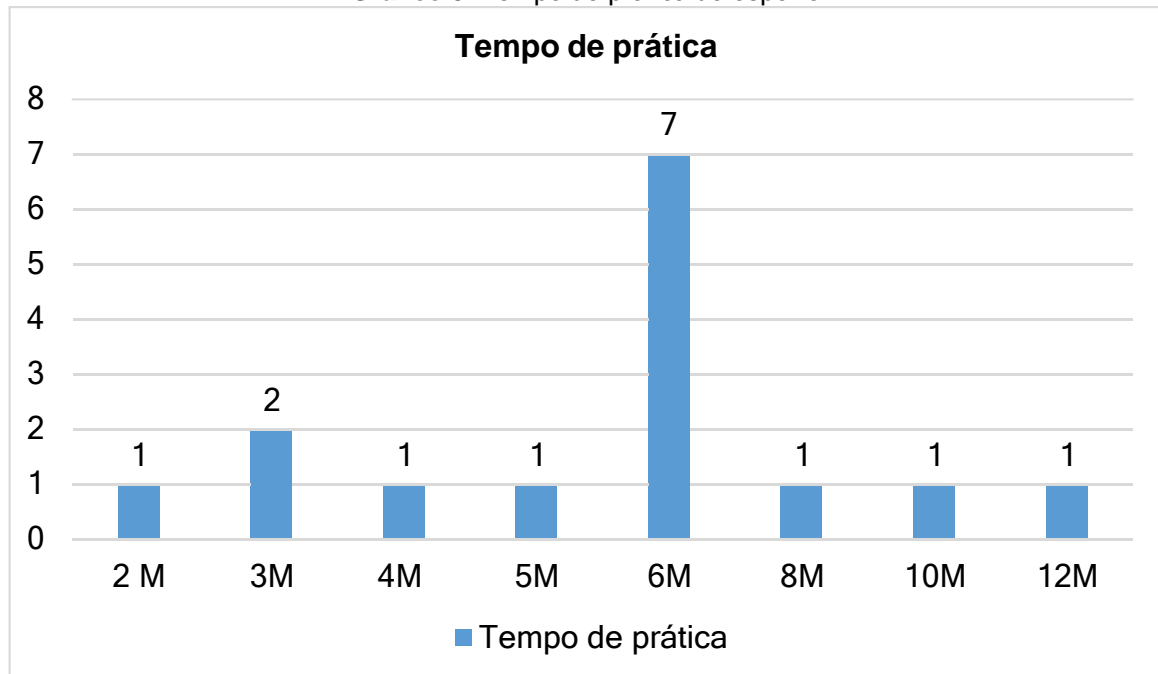
**Gráfico 2.** Frequência da idade dos atletas

Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 1.

É importante entender a idade dos atletas, pois assim pode-se inferir se a frequência regular no esporte pode impactar a formação corporal e disciplinar das crianças. Neste gráfico (2), percebe-se que há uma disparidade entre as idades dos atletas com a predominância das crianças com 7 anos e 11 anos com média de 3 atletas nessas faixas etárias, enquanto para as outras idades, há uma média de 1,1 alunos por faixa etária.

O tempo de prática é um fator importante, dado que é com a observação dele que há a possibilidade de se entender em quanto tempo as mudanças acontecem, sejam elas motoras ou sociais.

Gráfico 3. Tempo de prática do esporte



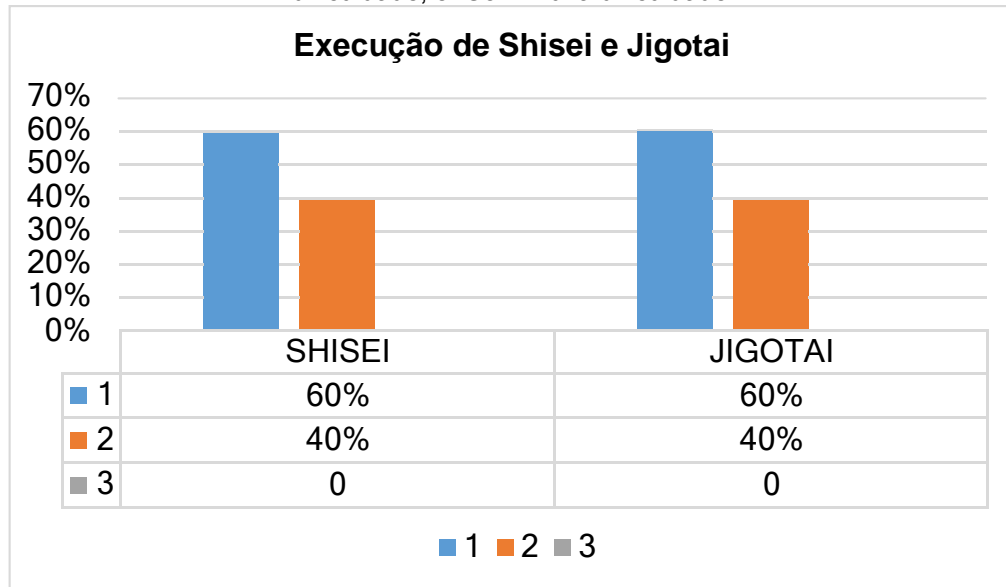
Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 1

O tempo de prática foi colocado em meses, o tempo médio de prática da modalidade é de 6 meses, foi identificado que todos os atletas ainda estão na graduação de faixa branca.

Na segunda seção foi observado o condicionamento físico dos alunos e a capacidade de realização de dez fundamentos básicos do judô, onde na avaliação qualitativa foi usado: 1 - para atletas que realizam o fundamento com muita eficiência, 2 - para atletas que realizam o fundamento com alguma dificuldade e 3 - para atletas que tem muita dificuldade de realizar esse fundamento. Em relação ao condicionamento foi avaliado a flexibilidade, a força e a capacidade de resposta do atleta à golpes recebidos, a análise qualitativa pautava-se em três parâmetros: ótima, boa e pouca.

A importância de execução de *Shisei* e *jigotai* de forma correta, é que em razão desses fundamentos serem a base para qualquer golpe que será deferido posteriormente, precisam estar bem alinhados.

**Gráfico 4.** Qualidade de execução de shisei e jigotai, 1. Com muita eficiência, 2. Com alguma dificuldade, 3. Com muita dificuldade.

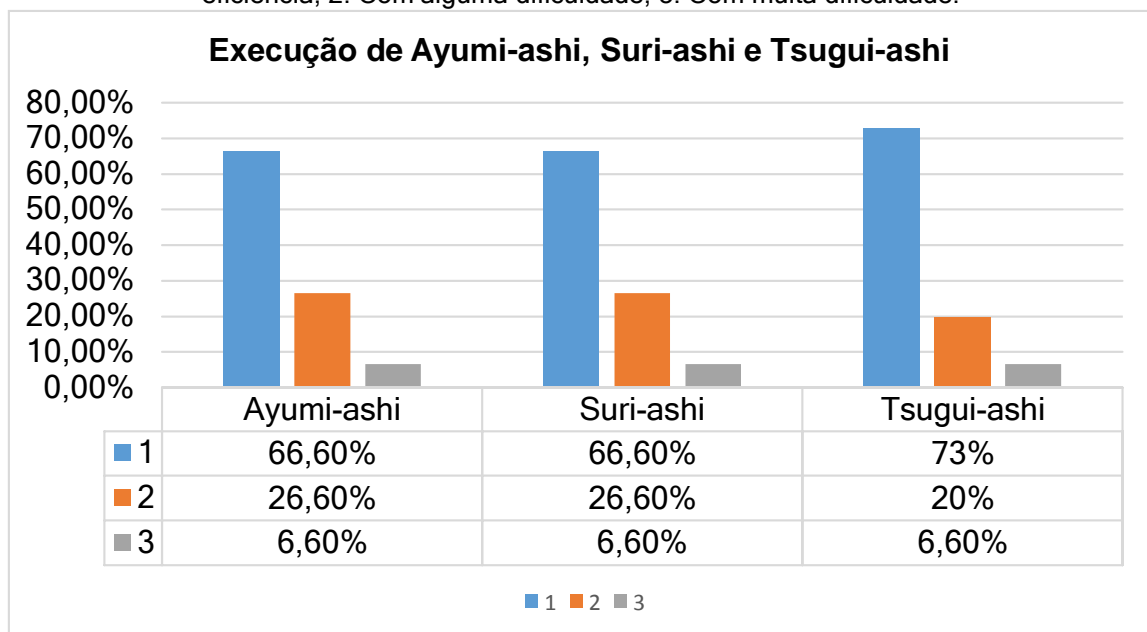


Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 2

60% das crianças conseguem executar o *Shisei* e o *jigotai* com (1) muita eficiência, enquanto 40% executa com (2) alguma dificuldade, nenhum deles apresentou (3) muita dificuldade para executar esses fundamentos.

*Ayumi-ashi* é a forma de deslocamento do atleta no tatame, sabendo dominar essa técnica, ele poderá dar ritmo ao combate de forma estratégica, esse fundamento tem duas variações importantes, que é o *suri-ashi* e o *tsugui-ashi*.

**Gráfico 5.** Quantidade de alunos que executam Ayumi-ashi, Suri-ashi e Tsugui-ashi 1. Com muita eficiência, 2. Com alguma dificuldade, 3. Com muita dificuldade.

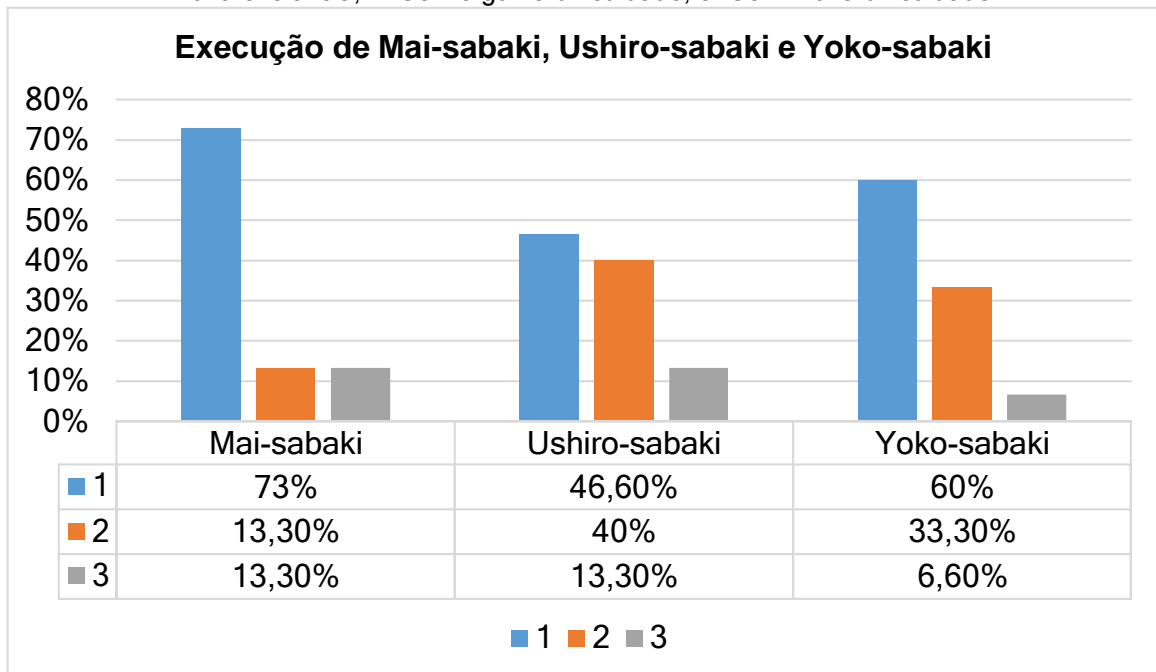


Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 2

Observa-se que 66,6% das crianças executam com (1) muita eficiência o *Ayumi-ashi*, enquanto 26,6% executam com (2) alguma dificuldade e 6,6% tem (3) dificuldade para executar o fundamento. Já o *Suri-ashi*, 66,6% dos atletas executam com (1) eficiência o movimento, 26,6% executam com (2) alguma dificuldade e 6,6% (3) não conseguem executar bem esse fundamento. O *Tsugui-ashi* tem 73% da turma executando o fundamento com (1) eficiência e 20% executando com (2) dificuldade, 6,6% tem (3) muita dificuldade para executar esse movimento.

Os giros que o atleta realiza com o corpo, mantendo seu adversário próximo a si, é de extrema importância no quesito competitivo, pois é desta forma que o mesmo consegue imobilizar de forma efetiva o seu oponente, mantendo seus ombros no chão por trinta segundos e assim pontuar. Esses giros possuem variações, sejam elas para frente, para um dos lados ou até para trás. Entender seu funcionamento e suas aplicações de forma efetiva, são fundamentais para o desenvolvimento motor das crianças, possibilita o ganho de força e agilidade, já no aspecto mental, proporciona uma capacidade maior de raciocínio lógico.

**Gráfico 6.** Quantidade de alunos que executam *Mai-Sabaki*, *Ushiro-sabaki* e *Yoko-sabaki*. 1. Com muita eficiência, 2. Com alguma dificuldade, 3. Com muita dificuldade.



Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 2

Neste gráfico, foi possível observar que em relação ao *Mai-sabaki*, 73% da turma realiza o fundamento com (1) excelência, já 13,3% da turma executa com (2) alguma dificuldade, e 13,3% tem (3) muita dificuldade para executar. No fundamento

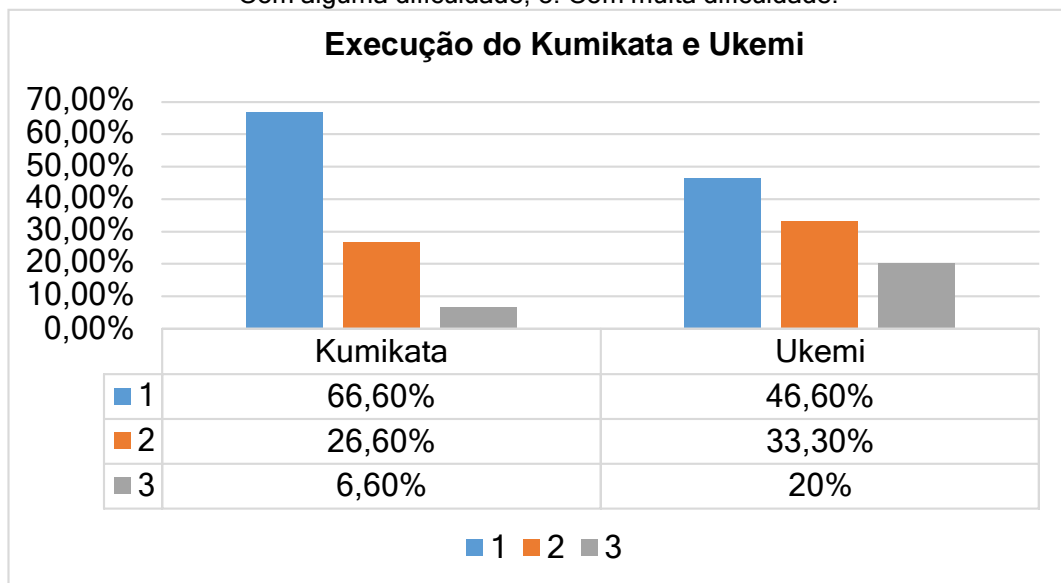


*Ushiro-sabaki*, 46,6% conseguem (1) executar muito bem o fundamento, 40% executa com (2) alguma dificuldade e 13,3% tem (3) dificuldade de executar. 60% consegue realizar o *Yoko-sabaki* com (1) excelência e 33,3% ainda tem (2) alguma dificuldade de realiza-lo, enquanto 6,6% tem (3) muita dificuldade para fazê-lo.

O *kumikata* é um importante fundamento, responsável pela forma de dominação do oponente, pode ser uma pegada nas mangas do uniforme de combate, o *kimono* ou nas golas, ou na calça. É o primeiro contato combativo no tatame, este sendo realizado com agilidade e destreza, mantém o atleta em vantagem pode conduzi-lo à pontuação, pois é dele que poderá surgir outros golpes como por exemplo qualquer variação do *Tai-sabaki*.

Já o *ukemi* é uma técnica importantíssima, muito eficaz para a prevenção de lesão por parte dos atletas, dentro dela há quadro variações, e nelas o atleta é introduzido a queda para trás, para os lados e para frente. Nesse trabalho as quatro variações foram levadas em consideração num único tópico.

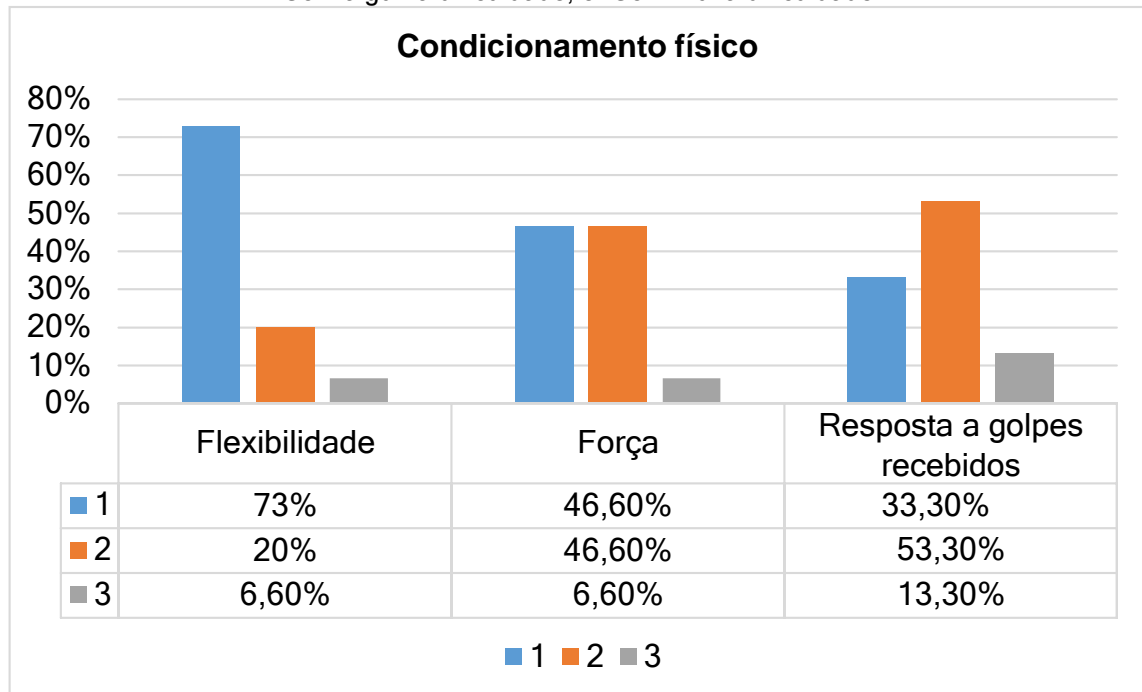
**Gráfico 7.** Qualidade da execução de Kumikata e Ukemi pelos alunos. 1. Com muita eficiência, 2. Com alguma dificuldade, 3. Com muita dificuldade.



Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 2

Ao analisar a execução do *Kumikata*, é possível observar que 66,6% da turma consegue realizar de (1) forma eficiente, 26,6% realiza ainda que haja (2) alguma dificuldade e 6,6% tem (3) muita dificuldade de executar. Enquanto o que se trata do *Ukemi*, 46,6% realiza de (1) forma eficiente, 33,3% executa com (2) alguma dificuldade e 20% tem (3) muita dificuldade para desenvolver o fundamento de alguma forma.

**Gráfico 8.** Condicionamento físico proporcionado pela prática do esporte. 1. Com muita eficiência, 2. Com alguma dificuldade, 3. Com muita dificuldade

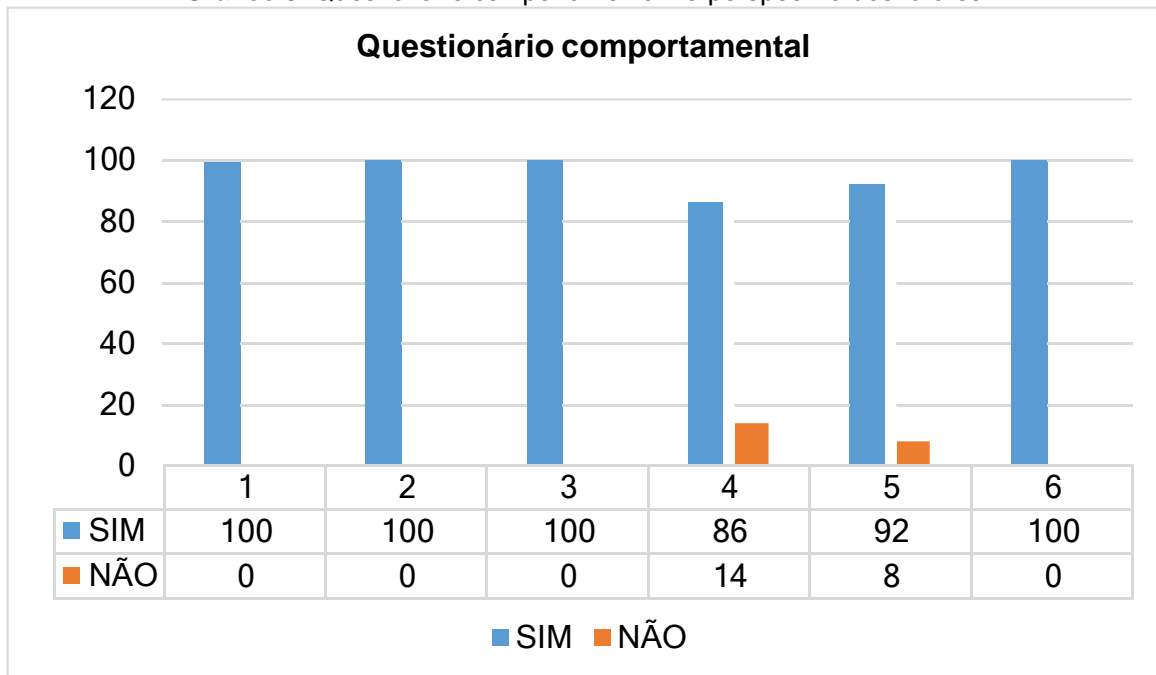


Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 2.

O condicionamento físico é importante para que o atleta venha a manter seu ritmo durante um combate, o judô é um esporte que exige um maior condicionamento físico de seus praticantes. Como observado, 73% dos atletas possuem uma (1) ótima flexibilidade, enquanto 20% tem (2) boa flexibilidade e 6,6% tem (3) pouca flexibilidade.

No que diz respeito a força, 46,6% tem uma (1) ótima força exercida nos combates, 46,6% tem (2) boa força exercida e 6,6% possui (3) pouca força exercida. Já na resposta à golpes recebidos, leva em conta a agilidade do atleta em responder seja com defesa ou outro golpe de ataque, as investidas de seu adversário. Para esta turma, configurou-se que 33,3% (1) tem ótima resposta, 53,3% tem uma (2) boa resposta e 13,3% tem (3) pouca agilidade em resposta. O que pode interferir nesse resultado, é o tempo de prática do esporte, no gráfico 3 é possível observar que pelo menos 46,6% das crianças possuem apenas seis meses de prática regular no esporte.

Na terceira seção é possível observar, na perspectiva social a influência do esporte na vida da criança.

**Gráfico 9.** Questionário comportamental na perspectiva dos tutores

Fonte: AZEVEDO (2022) Anamnese - seção 3.

- (1) 100% dos pais perceberam alguma mudança de comportamento após o início da prática do esporte.
- (2) 100% perceberam que há um comportamento mais disciplinado por parte da criança após o início da prática do esporte.
- (3) 100% perceberam, que há iniciativa por parte da criança em participar das aulas.
- (4) 86% relatou que perceberam o aumento de concentração para realização de outras tarefas enquanto que 14% relatou que não percebeu.
- (5) 92% percebeu que houve uma necessidade de pequenas independências por parte da criança após o início da prática do esporte, enquanto 8% não percebeu essa mudança.
- (6) 100% observaram, que o judô trouxe um impacto positivo na vida da criança.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A história do judô oferece um legado sem igual para a humanidade, devido ao contexto da sua criação e difusão pelo mundo. Sem dúvidas o esporte trata de aspectos além do combate, trata da disciplina, respeito e autodomínio.

Por ter características filosóficas em suas práticas, é uma excelente opção de esporte para ser introduzido a crianças.

Pôde-se observar que a turma de quinze judocas, com média de seis meses de prática do esporte, todos na categoria de faixa branca conseguem executar a maioria dos fundamentos. Sendo o *Shisei* e *Jigotai* executado com excelência por 60% da turma, o *Ayumi-ashi* por 66,6%, o *Suri-ashi* 66,6%, o *Tsugui-ashi* 73%, o *Mai-sabaki* também é executado com excelência por 73% da turma, seguido do *Ushiro-sabaki* com 46,6%, *Yoko-sabaki* 60%, *Ukemi* 46,6% e *Kumikata* 66,6%. O *Ushiro-sabaki* e o *Ukemi* tiveram os menores índices de execução com excelência, isso se dá principalmente pelo grau de dificuldade do fundamento quando executado com o oponente, devido a demanda de força e agilidade para sua execução, a condição física e coordenação motora dos alunos devem ser levadas em consideração, pois ainda estão em fase de desenvolvimento.

Em relação ao condicionamento físico dos judocas, foi constatado que sua maioria, em 70% possuem uma ótima flexibilidade, enquanto 46,6% apresentam uma boa força e apenas 33,3% conseguem responder bem aos golpes recebidos. Todos esses parâmetros são indicativos da pouca idade (média de 7,9 anos) e pouco tempo de prática do esporte (média de seis meses), com a frequência nos treinos e progressão de idade, esses atletas poderão desenvolver principalmente força, coordenação motora, noções espaciais e respostas aos golpes.

No que diz respeito à percepção dos pais, os pais perceberam mudança de comportamento após o início da prática do esporte. Principalmente o desenvolvimento de disciplina, foco, concentração, iniciativa para realizar outras atividades. Para os pais o esporte exerce uma influência direta e positiva para o desenvolvimento social e interpessoal dos atletas.

Neste estudo, pode-se confirmar a hipótese de que o Judô causa, na maioria dos atletas iniciantes, um impacto positivo para a busca de pequenas independências,

disciplina, foco na realização de tarefas, melhora no condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, e por consequência uma melhora progressiva na execução de cada fundamento do esporte.

Se faz necessário uma observação constante para aferir o desenvolvimento conforme a evolução de graduação e avanço da idade, que confere mais noção de consciência corporal.

## REFERÊNCIAS

BU B, et al. **Effects of martial arts on health status: a systematic review**, Journal of Evidence-Based Medicine. Chengdu 2010;3(4):205---19.

CIRINO, Carolina e PEREIRA, Marcos Paulo Vaz de Campos. **"Conteúdos de aprendizagem do judô: da prática tradicional às novas abordagens pedagógicas."** *Journal of Sport Pedagogy and Research* 7, no. 4 (2021): 4-13.

DETANICO, Daniele e Santos, SARAY Giovana dos. **Avaliação específica no judô: uma revisão de métodos.** *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* [online]. 2012, v. 14, n. 6 [Acessado 16 Junho 2022] , pp. 738-748. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n6p738>>. Epub 15 Jan 2013. ISSN 1980-0037. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n6p738>.

FEDERAÇÃO JAPONESA DE JUDÔ. **As instruções básicas do Judô.** 2ª edição. 2012

FERREIRA, José Edson Rodrigues, **O judô nas escolas: do método tradicional à prática transformadora como conteúdo da Educação Física.** *Revista eletrônica Efdesportes.* Disponível em <  
<https://cbj.com.br/painel/arquivos/biblioteca/144550240619o-jud-nas-escolas.pdf>>  
Acesso: 10/06/2022. Publicado em: 2019

FRANÇA, Gilvandro Oliveira de, e LEITE, Theodan Stephenson Cardoso. **PERCEPÇÃO DOS PAIS ACERCA DOS BENEFÍCIOS DO JUDÔ.** Trabalho de Conclusão de Curso - UNIPÊ. João Pessoa (2018).

FREIRE, T., & SOARES, I. **O impacto psico-social do envolvimento em atividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente.** *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 23-40. (2000).

GEESINK, Anton. **The paradox of "Judo as an Olympic sport" and "judo as tradition"** In: BENNETT, Alexander (Ed.). *Budo perspectives.* Auckland: Kendo World, 2005. V. 1, p. 379-401

GOMES, F.J.C. **Quatro Histórias e uma epifania: estudos indisciplinados acerca do budô japonês.** *Dialogia*, São Paulo, v 7, n 1, p 47-51, 2008.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares, JUNIOR2BD, José Alfredo Olívio GONÇALVES1CD, Beatriz, DRIGO2A, Alexandre Janotta, and SANTOS1ACDE, Júlio Wilson Dos. "**Body composition, strength and specific physical fitness as factors to discriminate performance in judokas.**" Arch Budo 14 (2018): 117-123.

KANO, Jigoro. **Coletânea de obras do Jigoro Kano**, vol. 3 - Sobre a Vida, editora SatsukiShobo, 1983, p.27 (1)

KANO, Jigoro. **Compêndio Jigoro Kano**, vol.1, editora Hon-no-tomo, 1987, p.71 (2)

KANO, Jigoro. **Coletânea de obras do Jigoro Kano**, vol. 2 - Sobre o Judô, editora SatsukiShobo, 1983, p.13 (3)

MADURO, L. **A formação e a sua influência no papel de treinador de judô no planejamento dos treinos e nas competições.** Porto L. Maduro - Dissertação de Doutorado - Universidade do Porto. (2011).

NUNES, Alexandre Velly, and RUBIO, Kátia. "**As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos.**" Revista Brasileira de Educação Física e Esporte 26 (2012): 667-678.

OLIVEIRA, R. A. M. de. **HISTÓRIA DO JUDÔ, DA CRIAÇÃO À EsEFEx.** Revista de Educação Física / Journal of Physical Education, [S. l.], v. 76, n. 138, 2017.

Disponível em:

<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/438>. Acesso em: 10 jun. 2022.

ROGERS CC. **Judo: a sport fit for everybody?** The Physician and Sportsmedicine 1986;14(4):170---5

STERKOWICZ-PRZYBYCIENÍ, Katarzyna, KLYS, Artur, and ALMANSBA, Ramdane. "**Educational judo benefits on the preschool children's behaviour.**" Journal of Combat Sports and Martial Arts 1, no. 5 (2014): 23-26.

TRUSZ, Rodrigo Augusto; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças.** Rev. bras. psicol. esporte, São Paulo , v. 3, n. 2, p. 117-135, dez. 2010 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452010000200010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000200010&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 10 jun. 2022.

TRUSZ, R. A.; NUNES, A. V. **A EVOLUÇÃO DOS ESPORTES DE COMBATE NO CURRÍCULO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFRGS**. Movimento, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 179-204, 2007. DOI: 10.22456/1982-8918.2932. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2932>. Acesso em: 10 jun. 2022.

VILLAMON, M e BROUSSE. **Evolucion del Judô – Introducion al Judô**. Barceloa, Espanha. 2011.V



## APÊNDICES

Anamnese apresentada nos materiais e métodos.

- **1º seção:**

- Nome: \_\_\_\_\_
- Gênero: ( ) Masculino ( ) Feminino
- Idade: \_\_\_\_\_
- Faixa (categoria): \_\_\_\_\_
- Tempo de prática do esporte: \_\_\_\_\_

- **2ª seção:**

- **Postura:**
    - Shisei: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
    - Jigotai: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
  - **Movimentação no tatame:**
    - Ayumi-ashi: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
    - Suri-ashi: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
    - Tsugi-aschi: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
  - **Giros do Corpo:**
    - Mai-sabaki: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
    - Ushiro-sabaki: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
    - Yoko-sabaki: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
  - **Pegadas:**
    - Kumi-kata (gola, manga ou calça): ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
  - **Amortecimento de quedas:**
    - Ukemi: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3;
- 
- **Flexibilidade:**  
( ) Ótima ( ) Boa ( ) Pouca
  - **Força:**  
( ) Ótima ( ) Boa ( ) Pouca
  - **Resposta à golpes recebidos:**  
( ) Ótima ( ) Boa ( ) Pouca

**3ª seção:**

- **(1) Foi percebido alguma mudança de comportamento após o início da prática do esporte?**  
( ) SIM ( ) NÃO
- **(2) Foi percebido que há um comportamento mais disciplinado por parte da criança após o início da prática do esporte?**  
( ) SIM ( ) NÃO
- **(3) Foi percebido que há iniciativa por parte da criança em participar das aulas?**  
( ) SIM ( ) NÃO
- **(4) Foi percebido o aumento de concentração para realização de outras tarefas?**  
( ) SIM ( ) NÃO
- **(5) Foi percebido que houve uma necessidade de pequenas independências por parte da criança após o início da prática do esporte?**  
( ) SIM ( ) NÃO
- **(6) Na sua opinião, você observou que o judô trouxe um impacto positivo na vida da criança?**  
( ) SIM ( ) NÃO