

AS PRINCIPAIS IMPLICAÇÕES DO TREINAMENTO DE JUDÔ SOBRE O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS ENTRE 9 E 10 ANOS

SOUZA, Heitor Bassan¹

ALVES, Alex Pereira²

RESUMO

O judô é uma modalidade esportiva completa e tem como objetivo melhorar a coordenação motora, a concentração, a autoconfiança, além de fortalecer o espírito, mente, trazendo múltiplos benefícios como aumento da massa magra, força, agilidade, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, noção espacial, expressão corporal. Nas crianças deve evidenciar a coordenação motora permitindo uma melhoria no domínio corporal e no seu desenvolvimento motor, que é de suma importância na vida do ser humano. O desenvolvimento motor em crianças de 9 e 10 anos é caracterizado por mudanças significativas nas habilidades motoras básicas e fundamentais e pode ser influenciado por fatores como a prática regular de atividades físicas e esportivas, a nutrição adequada e a exposição a diferentes estímulos motores. O presente estudo objetivou investigar os efeitos da prática do judô no desenvolvimento motor de crianças praticantes entre 9 e 10 anos através de uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google acadêmico. Diante disso, verificou-se que a prática do judô é um benefício para o desenvolvimento motor de crianças possibilitando assim um melhor desempenho motor e cognitivo e contribui também na qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento de judô; crianças; desenvolvimento motor.

1 INTRODUÇÃO

O judô é uma arte marcial japonesa, um esporte olímpico de combate, esse esporte de

¹ Acadêmico do curso de Educação Física Bacharel da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – heitorbassan@hotmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu – Avaré-SP. E-mail – alexed.fisica@hotmail.com

defesa pessoal tem como objetivo melhorar a coordenação motora, a concentração, a autoconfiança, além de fortalecer o físico, o espírito e a mente. O judô tem vários fatores que o diferenciam dos outros esportes, na forma de ensinar sua mudança filosófica trouxe um novo pensar para a arte marcial que atraiu a simpatia das pessoas principalmente as que não apreciavam a violência e agressividade das artes marciais.

O judô é uma modalidade esportiva completa que permite a participação de pessoas de todas as idades trazendo múltiplos benefícios como aumento da massa magra, força, agilidade, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, noção espacial, expressão corporal.

Nas crianças deve evidenciar a coordenação motora permitindo uma melhoria no domínio corporal e no seu desenvolvimento motor, que é de suma importância na vida do ser humano e vai acontecendo desde o ventre da mãe e evoluindo com os estímulos que recebe.

O desenvolvimento motor em crianças de 9 e 10 anos é caracterizado por mudanças significativas nas habilidades motoras básicas e fundamentais, que incluem locomoção, manipulação de objetos e controle postural. Nessa faixa etária, as crianças são capazes de realizar movimentos mais complexos e precisos, além de demonstrar um melhor controle corporal. O desenvolvimento motor também pode ser influenciado por fatores como a prática regular de atividades físicas e esportivas, a nutrição adequada e a exposição a diferentes estímulos motores.

Pensando nesse contexto e querendo estabelecer mais objetivamente a influência do judô levanta-se a seguinte questão: Quais são os efeitos do treinamento do judô no desenvolvimento motor das crianças entre 9 e 10 anos que praticam essa modalidade esportiva?

Entendendo que o judô favorece vários aspectos das capacidades físicas importantes no desenvolvimento motor, supõe-se que a criança que pratique esse esporte terá seu desenvolvimento motor facilitado, favorecido e estimulado.

O presente estudo objetiva investigar os efeitos da prática do judô no desenvolvimento motor das crianças praticantes entre 9 e 10 anos, através de pesquisas esperando assim fornecer parâmetros que estimulem a prática desse esporte nessa faixa etária.

“Durante a infância, o corpo desenvolve uma vasta gama de movimentos, à medida em que vai ocorrendo mudanças à criança, ela integra mas, com a maturidade, muito desse potencial é perdido por falta de uso.” (MAYARA, 2021)

“Com a ascensão da tecnologia, cada vez mais crianças são expostas a dispositivos eletrônicos como tablets, celulares, televisão e computadores. Sendo assim, elas trocaram o brincar e o se movimentar, pelo comportamento sedentário em frente às telas.” (AFFELDT, 2021)

“O treinamento de judô por crianças em fase escolar pode ser uma estratégia para melhorar os níveis de agilidade.” (WESCLEY RUFINO DE QUEIROZ, 2019, P 908).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google acadêmico. Utilizando as palavras-chave: Treinamento de judô, crianças, desenvolvimento motor. Como critério de inclusão para as buscas dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados nacionais do ano de 2011 – 2023 e foram excluídos artigos em língua estrangeira e publicados fora desse período. (RICHARDSON, 2007)

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 TREINAMENTO DE JUDÔ

O judô, uma luta criada por Jigoro Kano em 1882 a partir de formas antigas de combate japônês, tornou-se uma modalidade difundida por todo o mundo, integrando o grupo de esportes olímpicos desde 1964 (International Judô Federation, 2021). A luta de judô é caracterizada pelo combate em pé com o objetivo de projetar o oponente e no solo com a possibilidade de finalização por meio de estrangulamentos, chaves de articulações e imobilizações (MARTINS ET AL. 2019; OLÍVIO JUNIOR & DRIGO 2019).

Jigoro Kano idealizou o judô para fins educacionais, mas assim como outras modalidades, também sofreu um processo de esportivização. Além de mudanças nos conhecimentos técnicos, nas formas de ensino e na relação entre professores e alunos, este processo ocasionou modificações nos objetivos que levam à prática desta modalidade, primando pelo resultado esportivo. Assim, a prática do judô está disseminada principalmente em clubes, academias e associações.

Diante disso, torna-se necessário uma reflexão em torno do trato pedagógico das aulas de judô, na intenção de resgatar os princípios que estruturaram a criação desta modalidade, visto que Jigoro Kano idealizou o judô para ser aplicado como uma prática de Educação Física relacionada ao treinamento intelectual, à educação moral, à interação social e à vida cotidiana do cidadão (PEREIRA, 2021).

Para atender os propósitos de Jigoro Kano de contribuir para a educação integral do ser humano (Santos, 2014), respeitando a essência do judô e ressignificando sua prática

pedagógica, torna-se necessária a organização dos conteúdos de forma que resgate os princípios do judô e favoreça a compreensão da luta. Todos os conteúdos inerentes do judô são interligados e dependentes, portanto, quando um conteúdo é negligenciado, seu entendimento e sua prática tornam-se superficiais, prejudicando o desenvolvimento do praticante. 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.

A prática do Judô é de excelente relevância para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, pelo fato de ser uma atividade física que proporciona o controle tônico (FONSECA, 2011). A autora afirma que na referida luta são utilizados exercícios em diferentes posições como em pé, sentado, de cócoras, deitado, além das diversas movimentações do corpo no espaço, trabalhadas nos Ukemis, por exemplo. Além disso, o controle tônico consiste também na capacidade de relaxamento corporal, que é extremamente importante quando o judoca está sendo projetado, por exemplo, e precisa estar relaxado para evitar acidentes (GOMES, 2020).

O judô é um esporte muito praticado hoje em dia, principalmente por crianças e jovens. Com uma prática regular e bem orientada, abrange e desenvolve diversas capacidades físicas necessárias para a manutenção de uma vida ativa e saudável. Estas capacidades, quando treinadas constantemente, influenciam diretamente na aptidão física dos judocas. É muito importante a orientação e a conscientização das crianças e adolescentes quanto a importância da prática esportiva e da aptidão física relacionada à saúde, uma vez que seus benefícios são largamente conhecidos e podem ser amplamente multiplicados se agrupados com hábitos de vida saudável (BRUNO NUNES CALDEIRA, 2019).

Desta forma” verificou-se que o treinamento de judô apresenta como características além do treinamento físico, o treinamento intelectual, a educação moral e a integração social”, no próximo capítulo iremos abordar as questões voltadas para o desenvolvimento motor.

2.2 DESENVOLVIMENTO MOTOR

O conceito chave de desenvolvimento motor segundo Daniel L. Gallahue (2013) é a mudança contínua do comportamento motor ao longo do ciclo da vida, provocada pela interação entre as exigências das tarefas motoras, a biologia e as condições do ambiente. O desenvolvimento é um processo contínuo que começa na concepção e cessa com a morte.

O desenvolvimento motor é altamente específico e ter a capacidade superior em uma área não garante capacidade similar em outras.

Os níveis de desenvolvimento podem ser classificados de vários modos. O método mais popular é a classificação pela idade cronológica, porém ela é uma estimativa bruta do nível de desenvolvimento.

Como Gallahue já disse, o desenvolvimento motor é a mudança contínua no comportamento motor ao longo do ciclo da vida. Ele é estudado como um processo e não como um produto. Como um processo, envolve o estudo das demandas subjacentes biológicas, ambientais e de tarefas que influenciam mudanças no comportamento motor desde a infância até a velhice. Na qualidade do produto, o desenvolvimento motor pode ser considerado como uma mudança descritiva ou normativa ao longo do tempo sendo visto como mudanças no comportamento e na performance motora relacionada a idade, que é o ato de colocar em prática uma habilidade de movimento e como tal pode ser observada diretamente no aspecto quantitativo por alguma forma de medição.

Tendo em vista o que foi dito, é importante ressaltar que o desenvolvimento motor não é igual para todos, daí precisamos nos ater aos estímulos recebidos, atividades realizadas e vários outros aspectos da vida de cada indivíduo.

2.2.1 Desenvolvimento motor entre 9 e 10 anos

O desenvolvimento infantil é marcado por profundas transformações, refletidas em aquisições cognitivas e habilidades motoras. Partindo desta premissa, Galvão (2000) identifica a existência de etapas claramente diferenciadas no desenvolvimento humano, caracterizadas por um conjunto de necessidades e interesses que lhe garantem coerência e unidade. Ocorrem numa ordem necessária, sendo cada uma a preparação indispensável para o surgimento das seguintes. Conforme a idade, a criança interage mais fortemente com um ou outro aspecto do seu contexto, retirando dele recursos para o seu desenvolvimento.

Cada etapa do desenvolvimento é marcada por características próprias que conferem a maturidade necessária àquela idade cronológica. Nesse contexto, Burns (1999) descreve que crianças na faixa etária de 9 a 11 anos de idade possuem movimentos cada vez mais controlados, mais fluentes e mais rápidos, além de se tornarem mais automáticos e de execução mais fácil. Suas combinações e sequências passam também a ser mais rápidas.

Dispõem de controle eficaz sobre os padrões motores fundamentais e já apresentam pega dinâmica em tripé perfeitamente desenvolvida e bom controle postural quando sentadas. Além disso, os movimentos delicados melhoram nos mesmos parâmetros que os movimentos grosseiros. É também nessa fase que se inicia o estágio categorial que, segundo Wallon, é

caracterizado pelo interesse nas coisas e conquista do mundo exterior (GALVÃO, 2000)

Nesse sentido, de 9 a 10 anos, a automatização dos movimentos habituais evolui até se tornarem ágeis, mais relaxado na postura, levanta alternativas para solucionar problemas, relaciona-se cooperativamente com a comunidade, explica conceitos abstratos, fala e age ao mesmo tempo.

Nosso interesse está mais especificamente nessa faixa etária, portanto vale ressaltar que é nesse período que seus padrões motores estarão mais desenvolvidos daí a importância de estímulos, como o aqui proposto que é a prática de judô.

Segundo pesquisa realizada por Kamila Elisabete Lemos (2018), pode-se verificar que a prática de judô traz benefícios para a maioria das habilidades motoras, mas principalmente para a motricidade global. Contudo, outras habilidades, como motricidade fina e organização temporal também apresentam bom efeito.

2.3 O SEDENTARISMO E O DESENVOLVIMENTO MOTOR

Atualmente ocorre predominância da inatividade física infantil, e sem a devida motivação, tendem a tornar-se inativas e para contornar tal situação é necessário primeiramente ensinar as crianças, respeitando a individualidade e a faixa etária, com uma ampla variedade de opções de atividade física. Durante a infância, o corpo desenvolve uma vasta gama de movimentos, à medida que vão ocorrendo mudanças à criança, ela integra as novas e as velhas habilidades adquiridas, mas, com a maturidade, muito desse potencial é perdido por falta de uso. A inatividade física e o tempo dedicado a outras atitudes sedentárias exercem influência decisiva em relação à saúde e seu desenvolvimento (MAYARA PRATES DE FARIAS, 2021).

É de suma importância a discussão nesse momento do ritmo de vida atual, que coloca a criança sentada por horas em frente a uma tela de jogo. É importante estudar até que ponto essa inatividade física acarretará uma lentidão no desenvolvimento motor uma vez que já foi dito que atividades físicas são estímulos.

2.4 O JUDÔ E O DESENVOLVIMENTO MOTOR

A prática do Judô é de excelente relevância para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, pelo fato de ser uma atividade física que proporciona o controle tônico (FONSECA, 2011).

Vários estudos relatam que o comportamento motor apresentado não é uma função do

ambiente, mas se molda às suas características (MALINA; BOUCHARD; BAR-OR, 2004; TANI et al., 2010; ROMANHOLLO et al., 2014). Nesse sentido, NETO (2001); Romanhollo et al. (2014), citam que os fatores ambientais, são de primordial importância para o processo de crescimento e desenvolvimento motor, local onde um conjunto de mudanças ocorre no ser humano ao longo da sua vida (vivência por meio de sua adaptação e interação ao meio ambiente).

De acordo com Fonseca (2009), é na fase de desenvolvimento denominada de operatória que o corpo desenvolve a significação de esquema corporal. Segundo afirmação do autor, nessa fase as atividades simbólicas e a linguagem verbal alcançaram maior grau de desenvolvimento e, aliadas às noções de esquema corporal, da imitação e da identificação com o adulto significativo, favoreceram o fenômeno da aculturação, dando ao corpo um significado de experiência psicossocial. O desenvolvimento motor tem como características as mudanças graduais, que acontecem em forma de fase ou estágio no comportamento.

A prática do judô, além estimular à disciplina, proporciona a interação da criança e do adolescente com seu corpo, aprendendo como lidar com suas forças interiores e promovendo o desenvolvimento de valores que possibilitam a melhoria em sua convivência no meio (LONGAREZI 2003; SANTOS, 2013). Crianças e adolescentes que praticam judô, têm a possibilidade de conhecer novos movimentos, melhorar a coordenação e explorar o domínio corporal, demonstrando uma influência direta com a proposta de ensino aprendizagem, necessária para a formação do indivíduo (SANTOS, 2013). O autor relata que a prática do judô proporciona a crianças e adolescentes o aperfeiçoamento de suas habilidades corporais, bem como desenvolver novos valores e conhecimentos.

O judô, como já foi dito pelos autores citados, proporciona muitos aspectos que favorecem o desenvolvimento motor, vemos que aperfeiçoa movimentos, controle do corpo, esquema corporal.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os tópicos levantados e discutidos no presente estudo confirmam os benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças possibilitando assim uma melhoria no desenvolvimento motor, bem como na qualidade de vida, tendo em vista que o judô proporciona outros benefícios.

No Judô, é possível observar as oportunidades que a criança tem de interagir com o próprio corpo, de descobrir suas habilidades, de aprimorar seus movimentos e aprimorar sua

coordenação, sendo muito importante a prática da estimulação psicomotora para a criança. Portanto verificou-se que na infância é necessário incentivar o desenvolvimento motor da criança, de maneira que ela se sinta estimulada em desenvolver vários movimentos, favorecendo a motricidade do seu corpo. O judô, por sua vez, é um esporte que auxilia no controle muscular e no aprimoramento do reflexo pela criança ao longo de sua prática.

REFERÊNCIAS

AFFELDT, Guilherme Hoff. **Comportamento sedentário e desenvolvimento motor infantil: uma revisão sistemática**. 2021. 26p. Trabalho de Conclusão de Curso – Hospital da Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, 2021

CALDEIRA, Bruno Nunes. **Efeito do treinamento de judô sobre a aptidão física de crianças e adolescentes: revisão de literatura**. 2019. 33p. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

CIRINO, Carolina; PAULO, M.; CAMPOS, V. Conteúdos de aprendizagem do judô: da prática tradicional às novas abordagens pedagógicas. **Journal of Sport Pedagogy and Research**, v. 7, n. 4, p. 4-13, 2021.

FARIAS, Mayara Prates de; MELO, Gileno Edu Lameira de; ZAFFALON JÚNIOR, José Robertto; OLIVEIRA, Jorge Farias de. O impacto do nível de atividade física sobre o desenvolvimento motor infantil. **Revista brasileira de ciência & movimento**, v 29, n2, p.1-12, São Paulo, 2021.

GALLAHUE, David L. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7ª ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 486p

GOMES, Mathews; SOARES, Raphael Almeida Silva; MACHADO FILHO, Rubem. **Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura**. 2020. 10p. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Salgado de Oliveira-UNIVERSO, São Gonçalo, 2020.

LEMOS, Kamila Elisabete. Desenvolvimento motor de crianças praticantes de judô de instituições esportivas de Joinville. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2018.

DE QUEIROZ, W. R.; VALE, R. G. de S.; SILVA, L. L.; PERNAMBUCO, C. S.; NUNES, R. A. M.; SEIXAS-DA-SILVA, I. A. Comparação dos níveis de agilidade em crianças em idade escolar praticantes e não praticantes de judô: um estudo seccional. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 88, n. 3, 2019. DOI: 10.37310/ref.v88i3.844. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/844>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SANTOS DA SILVA, Maria Natalia; BONORANDI DOUNIS, Alessandra. Perfil do desenvolvimento motor de crianças entre 9 e 11 anos com baixo rendimento escolar da rede municipal de Maceió, AL. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 22, n. 1, 2014.