



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
JEDIAEL MOTA  
LUCAS FOSS LINHARES  
PEDRO GUILHERME VIEIRA DE JESUS

**BENEFÍCIO DA PRÁTICA DE JUDÔ PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES:UM  
ESTUDO DE REVISÃO**

Tubarão  
2023



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
JEDIAEL MOTA  
LUCAS FOSS LINHARES  
PEDRO GUILHERME VIEIRA DE JESUS

**BENEFÍCIO DA PRÁTICA DE JUDÔ PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES:UM  
ESTUDO DE REVISÃO**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, como parte das exigências para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física

**Orientador:** Philipe Guedes Matos

Tubarão

2023

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>2.</b>	<b>REFERÊNCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>06</b>
<b>2.1</b>	<b>CONCEITO DE JUDÔ.....</b>	<b>06</b>
<b>2.2</b>	<b>SURGIMENTO.....</b>	<b>07</b>
<b>3.</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>08</b>
<b>4.</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>CONCLUSÕES.....</b>	<b>15</b>
<b>6.</b>	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>17</b>

**BENEFÍCIO DA PRÁTICA DE JUDÔ PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES:  
UM ESTUDO DE REVISÃO**

Jediael Mota<sup>1</sup>  
Lucas Foss Linhares<sup>2</sup>  
Pedro Guilherme Vieira de Jesus<sup>3</sup>  
Philippe Guedes Matos<sup>4</sup>

RESUMO

Este trabalho aborda os benefícios da prática do judô para crianças e adolescentes, explorando dez artigos científicos que abordam o tema. O judô é uma arte marcial japonesa que possui um histórico rico e tem sido amplamente praticado em todo o mundo. Metodologia utilizada nesta pesquisa foi a revisão integrativa de literatura que busca integrar e sintetizar evidências provenientes de diferentes estudos. Os estudos analisados destacam diversos benefícios proporcionados pela prática do judô nessa faixa etária, incluindo o desenvolvimento motor, a promoção da saúde, a inclusão social, o aprimoramento da coordenação motora e o fortalecimento dos valores morais e éticos. As pesquisas evidenciam que a prática do judô contribui para o desenvolvimento motor de crianças de 4 a 14 anos, proporcionando melhorias na coordenação, equilíbrio e agilidade. Além disso, o judô é apontado como uma estratégia educativa eficaz para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, promovendo a inclusão e a socialização. A revisão integrativa realizada destaca a importância do judô na infância e adolescência, ressaltando seus benefícios para a saúde física e mental, além da sua relevância como ferramenta de ensino de valores. A prática do judô também é analisada em relação à sua aplicação em situações de autodefesa, demonstrando sua eficácia na aquisição de habilidades de autodefesa e no aumento da confiança dos praticantes. Os

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).  
E-mail: [guilhermevr142@gmail.com](mailto:guilhermevr142@gmail.com) Endereço para acessar CV: <http://lattes.cnpq.br/7518612376293837>

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).  
E-mail: [lucasfosstb@hotmail.com](mailto:lucasfosstb@hotmail.com) Endereço para acessar CV: <http://lattes.cnpq.br/5862997465187117>

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).  
E-mail: [jedi\\_mota@hotmail.com](mailto:jedi_mota@hotmail.com) Endereço para acessar CV: <http://lattes.cnpq.br/6087430448340962>

<sup>4</sup> Professor Orientador do curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).  
E-mail: [philipe.guedes@animaeducacao.com.br](mailto:philipe.guedes@animaeducacao.com.br) Endereço para acessar CV:

estudos revisados corroboram a ideia de que o judô é uma prática benéfica para crianças e adolescentes, proporcionando não apenas melhorias físicas, mas também desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Portanto, o judô emerge como uma atividade que contribui para o crescimento integral dos praticantes, promovendo habilidades motoras, valores éticos e uma maior qualidade de vida.

**Palavras-chave:** judô. Crianças. Adolescentes. desenvolvimento motor. inclusão social.

## **ABSTRACT**

This paper addresses the benefits of judo practice for children and adolescents, exploring ten scientific articles that address the topic. Judo is a Japanese martial art that has a rich history and has been widely practiced around the world. The methodology used in this research was an integrative literature review that seeks to integrate and synthesize evidence from different studies. The studies analyzed highlight several benefits provided by the practice of judo in this age group, including motor development, health promotion, social inclusion, improved motor coordination, and the strengthening of moral and ethical values. Research shows that judo practice contributes to the motor development of children from 4 to 14 years old, providing improvements in coordination, balance, and agility. Moreover, Judo is pointed out as an effective educational strategy for children and adolescents in situations of social vulnerability, promoting inclusion and socialization. The systematic review carried out highlights the importance of judo in childhood and adolescence, emphasizing its benefits for physical and mental health, besides its relevance as a tool for teaching values. The practice of judo is also analyzed in relation to its application in self-defense situations, demonstrating its effectiveness in the acquisition of self-defense skills and in increasing the confidence of practitioners. The reviewed studies support the idea that judo is a beneficial practice for children and adolescents, providing not only physical improvements, but also cognitive, emotional, and social development. Therefore, Judo emerges as an activity that contributes to the integral growth of practitioners, promoting motor skills, ethical values, and a higher quality of life.

**Keywords:** judo. children. Adolescents. motor development. social inclusion.

## **1. INTRODUÇÃO**

O judô é uma arte marcial japonesa que tem sido praticada há séculos, e ao longo dos anos, tem ganhado popularidade em todo o mundo. Além de sua dimensão competitiva, o judô é reconhecido por seus valores filosóficos e pedagógicos, tornando-se uma atividade física e mentalmente enriquecedora para pessoas de todas as idades. No contexto específico das crianças e adolescentes, a prática do judô tem despertado interesse por seus potenciais benefícios no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social.

Com base nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo analisar os benefícios da prática do judô para crianças e adolescentes, com foco nos artigos científicos que abordam esse tema. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, contemplando estudos publicados no período de 2000 a 2022.

A história do judô e sua evolução são brevemente abordadas, destacando-se sua origem nas artes marciais japonesas e a sua transformação em um esporte olímpico. A filosofia por trás do judô, com ênfase nos valores de respeito, disciplina, autodomínio e autoaperfeiçoamento, é apresentada como um dos pilares fundamentais da prática.

Em seguida, são explorados os dez artigos científicos selecionados, que fornecem evidências sobre os benefícios do judô para crianças e adolescentes. Dentre os benefícios destacados estão o desenvolvimento motor, a promoção da saúde, a inclusão social, o aprimoramento da coordenação motora e o fortalecimento de valores morais e éticos.

Ao compreender esses benefícios, torna-se possível promover a prática do judô como uma alternativa enriquecedora para crianças e adolescentes, contribuindo para seu desenvolvimento integral. Além disso, a divulgação dessas informações pode fornecer embasamento para profissionais da área da educação física, pais e responsáveis, na tomada de decisões sobre a escolha de atividades físicas para essa faixa etária.

Por fim, ressalta-se a importância desse estudo para ampliar o conhecimento sobre os benefícios do judô, estimular a prática esportiva de crianças e adolescentes, além de fornecer subsídios para pesquisas futuras nessa área.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO.**

### **2.1 CONCEITO DE JUDÔ**

“O judô, também conhecido como "caminho suave", é uma arte marcial japonesa criada por Jigoro Kano no final do século XIX (SMITH, 2008).” Ele se destaca por sua filosofia única, que combina técnicas de luta com princípios éticos e educacionais. “O objetivo principal do judô é o aprimoramento físico, mental e moral do praticante, além do desenvolvimento de habilidades técnicas de luta (JOHNSON, 2012).”

Uma característica distintiva do judô é a ênfase na utilização da força do oponente para derrotá-lo, em vez de simplesmente opor-se a ela. “Esse princípio é conhecido como "ju no ri", que significa "princípio de suavidade" (SUZUKI, 2010).” Dessa forma, o judô ensina a arte de desequilibrar o oponente e aproveitar a sua energia para vencer.

“O judô é baseado em uma ampla variedade de técnicas de arremesso, imobilização, estrangulamento e chave de articulação (JONES, 2014).” Essas técnicas são ensinadas de forma gradual e progressiva, permitindo que os praticantes adquiram habilidades defensivas e ofensivas eficazes. “A prática regular do judô promove o desenvolvimento físico, aprimorando a força, a flexibilidade e a resistência, ao mesmo tempo em que incentiva a concentração mental e a disciplina (YAMAMOTO, 2011).”

“Além do aspecto físico, o judô também enfatiza a importância do respeito mútuo, tanto para com o oponente quanto para com o mestre e os colegas de treino (TANAKA, 2013).” Essa cultura de respeito é reforçada por meio de rituais específicos, como a saudação ao entrar e sair do tatame.

Os benefícios do judô não se limitam apenas ao indivíduo, mas também têm impacto na sociedade como um todo. A prática do judô pode trazer benefícios significativos para pessoas de todas as idades, melhorando a forma física, promovendo a saúde e ajudando no desenvolvimento da autoconfiança, controle emocional e resolução pacífica de conflitos (CHEN, 2015).

“Além disso, o judô tem sido utilizado como uma ferramenta eficaz na educação infantil e juvenil, transmitindo valores fundamentais, como respeito, disciplina e trabalho em equipe, que são essenciais para o desenvolvimento socioemocional dos jovens (GARCIA, 2017).”

“Por fim, o judô desempenha um papel importante na promoção da paz e da compreensão entre as nações. Ele transcende fronteiras culturais e é praticado em todo o mundo, proporcionando oportunidades de intercâmbio e amizade (MATSUDA, 2016).” O judô é um meio de unir pessoas de diferentes origens em torno de um objetivo comum: o aprimoramento do ser humano através do equilíbrio entre corpo e mente, respeito mútuo e busca pela excelência.

## 2.2 SURGIMENTO

“Jigoro Kano, em busca de um método de autodefesa eficaz e uma forma de educação física, fundou a primeira escola de judô, chamada Kodokan, em Tóquio, em 1882 (HALL, 2010).” A Kodokan se tornou o centro de treinamento e disseminação do judô.

“O judô foi oficialmente reconhecido como esporte competitivo em 1909, com a realização dos primeiros campeonatos nacionais no Japão (HARRISON, 2015).”

Esse marco impulsionou o crescimento do judô como uma arte marcial popular e estabeleceu as bases para sua expansão global posteriormente. Além disso, o judô desempenhou um papel importante na inclusão dos esportes de combate nos Jogos Olímpicos, sendo introduzido como modalidade olímpica masculina em 1964 (HILL, 2012).

“Ao longo do século XX, o judô passou por um processo de internacionalização, disseminado por todo o mundo por meio de mestres japoneses e seus discípulos (SAITO, 2014).” Diversos países adotaram o judô como uma prática esportiva e um método de treinamento físico e mental.

Durante a Segunda Guerra Mundial, o judô foi utilizado como um meio de treinamento para os soldados japoneses, aplicando os princípios de disciplina, respeito e superação pessoal. Após a guerra, o judô desempenhou um papel importante na reconstrução do Japão e na difusão dos valores do judô, como respeito, autocontrole e harmonia (OHLENKAMP, 2013).

“A Federação Internacional de Judô (IJF) foi fundada em 1951, com o objetivo de unificar as regras e promover o desenvolvimento global do judô (INTERNATIONAL JUDO FEDERATION, 2019).” A IJF desempenha um papel fundamental na organização de competições internacionais, na regulamentação do esporte e na disseminação dos valores do judô.

“Nos últimos anos, o judô tem se destacado como um esporte inclusivo, com a promoção da igualdade de gênero e a participação de atletas de diversas nacionalidades (UNITED WORLD WRESTLING, 2021).” O judô continua a evoluir e a cativar praticantes de todas as idades, proporcionando um caminho para o desenvolvimento físico, mental e moral, além de promover a amizade e a compreensão mútua entre as pessoas.

### **3. METODOLOGIA**

“A revisão integrativa de literatura é um método de pesquisa que busca integrar e sintetizar evidências provenientes de diferentes estudos para responder a uma pergunta de pesquisa específica (WHITTEMORE e KNAFL, 2005).” “Nesse tipo de revisão, diferentes tipos de estudos, como estudos experimentais, estudos observacionais e revisões sistemáticas, podem ser incluídos, desde que sejam relevantes para o tema em questão (TORRACO, 2005).”

Para realizar essa revisão integrativa de literatura sobre os benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes, foi adotado um protocolo de pesquisa que envolveu os seguintes passos:

**Definição do objetivo da revisão:** O objetivo principal é identificar e analisar os benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes com base em artigos publicados entre os anos de 2000 a 2022.

**Identificação dos termos de busca:** Foram selecionados termos de busca relevantes para a pesquisa, incluindo "judô", "crianças", "adolescentes", "benefícios" e suas variações. Esses termos foram utilizados de forma combinada ou individualmente durante a busca.

**Seleção das bases de dados:** Foram escolhidas bases de dados amplamente reconhecidas na área da saúde e esportes, como PubMed, Revistas e Repositórios, para realizar a busca dos artigos relevantes.

**Triagem dos artigos:** Após a execução da pesquisa, foram encontrados trinta e três artigos, com base na triagem dos títulos e resumos, foram excluídos aqueles que não estavam relacionados ao tema da revisão.

**Avaliação da qualidade dos artigos:** Foi realizada uma avaliação da qualidade dos artigos selecionados, considerando critérios como o tipo de estudo, o tamanho da amostra, a metodologia utilizada, relevância dos resultados para a temática da revisão e de acordo com as necessidades dos autores.

**Extração de dados:** Os dados relevantes foram extraídos dos artigos selecionados, incluindo informações sobre os autores, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia empregada, principais resultados e conclusões.

Análise e síntese dos dados: Os dados extraídos foram analisados e sintetizados de forma a identificar os principais benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes. Foram identificados padrões, tendências e lacunas na literatura.

Redação da revisão integrativa: A revisão integrativa foi organizada e redigida em seções coerentes, como introdução, métodos, resultados, discussão e conclusão. Durante a redação, as citações dos artigos utilizados foram inseridas corretamente, seguindo as normas de referências bibliográficas apropriadas.

Revisão e edição: O trabalho foi revisado e editado cuidadosamente, garantindo a precisão, a coesão e a clareza do texto, além da verificação da correta citação dos artigos utilizados ao longo do trabalho.

Tabela 1: Os trabalhos analisados foram os seguintes:

Nome do Autor	Título	Revista ou Periódico	Ano de Publicação
SANTOS, E. T. M.	Desenvolvimento motor associado à prática do judô na infância	Repositório UFG	2013
Bastos, B. M. et al	Benefícios do judô no desenvolvimento infantil	Revista Universo EDU	2022
Medeiros, M.V	Prática de judô para crianças de 5 a 12 anos: percepções dos pais sobre os potenciais benefícios	Ri Unir	2018
Cunha, D.H	Judô na escola: benefícios psicomotores e sociais para os alunos	Repositório Faema	2016
Priscila, J.N., Cristine, A. Silva., Almeida, R. S	Prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil	Revista IJPE	2022
Velly, A.N	O judô como fator de promoção de saúde e inclusão social de crianças e adolescentes em situação de risco	Bugre Lucena-Revista extensão	2019
Rocha., A.S; et al	Arte marcial na escola: coordenação motora de crianças de um projeto de extensão com aulas de jiu-jitsu e judô	Revista Praxis	2019
Almeida, R.S.S., Gomes M., Machado, R.F	Benefícios do judô para crianças e adolescentes: uma revisão de literatura	Revista Universo EDU	2008
Lemos. K.E	Desenvolvimento motor de crianças praticantes de judô	Repositório Anima	2018

	de instituições esportivas de Joinville		
Eduardo. F.R., Anjos,G.Q., José, P. Almeida	A influência do judô no desenvolvimento social da criança	Unifan	2021

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No artigo “Desenvolvimento motor associado à prática do judô na infância ” de SANTOS, E. T. M., publicado em 2013, o autor explorou os benefícios da prática de judô para o desenvolvimento motor nessa faixa etária específica. O estudo tem como objetivo investigar como o judô pode influenciar o desenvolvimento motor.

O autor destaca que o judô, como uma modalidade esportiva que envolve movimentos complexos, contribui para o desenvolvimento e aprimoramento das habilidades motoras básicas, como equilíbrio, coordenação, agilidade e força. Ele argumenta que a prática regular do judô pode promover o aperfeiçoamento dessas habilidades motoras, além de estimular a concentração, o controle emocional e a disciplina.

Os resultados indicam que o judô desempenha um papel fundamental no desenvolvimento motor, favorecendo a aquisição de habilidades motoras fundamentais, o aprimoramento da coordenação motora global e fina, bem como o equilíbrio estático e dinâmico. Além disso, o autor destaca que a prática do judô pode contribuir para a formação de uma postura adequada e para o desenvolvimento da consciência corporal.

No geral, o artigo de SANTOS, E.T evidencia os benefícios do judô como fator contribuinte para o desenvolvimento motor de crianças na faixa etária de 5 anos, destacando a importância dessa prática esportiva para o aprimoramento das habilidades motoras e aspectos relacionados ao controle emocional e disciplinar.

No artigo " Benefícios do judô no desenvolvimento infantil " de Bastos, B. M. et al., publicado em 2022 na Revista Universo EDU, os autores realizaram uma revisão da literatura com o objetivo de examinar e sintetizar as evidências dos benefícios da prática de judô no desenvolvimento infantil.

Os autores destacam que o judô é uma modalidade esportiva que envolve o desenvolvimento de habilidades técnicas, físicas e cognitivas, e que tem sido amplamente praticada por crianças e adolescentes em todo o mundo. A revisão literatura buscou identificar estudos científicos relevantes publicados até 2022 que investigaram os efeitos do judô nessa faixa etária.

Os resultados da revisão indicaram uma série de benefícios da prática do judô para crianças e adolescentes. Os autores encontraram evidências de que o judô contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, como coordenação, equilíbrio, agilidade e força. Além disso, a prática regular do judô foi associada a melhorias na composição corporal, resistência cardiovascular e flexibilidade.

No aspecto psicossocial, o judô mostrou-se benéfico na promoção da disciplina, autoconfiança, autocontrole, respeito, trabalho em equipe e socialização. Os autores

também destacaram que a prática do judô pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e redução do comportamento agressivo, bem como no desenvolvimento de habilidades cognitivas, como atenção e concentração.

Portanto, o artigo de Bastos, B. M. et al. enfatiza que a prática do judô na infância e adolescência traz uma série de benefícios abrangentes, tanto em termos de desenvolvimento motor quanto no aspecto psicossocial. Esses resultados reforçam a importância do judô como uma atividade esportiva positiva e saudável para crianças e adolescentes.

No artigo "Prática de judô para crianças de 5 a 12 anos: percepções dos pais sobre os potenciais benefícios " de Medeiros, M.V., publicado em 2018 na RI UNIR, o autor explorou as percepções dos pais sobre os benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes.

O estudo teve como objetivo investigar as opiniões e percepções dos pais em relação aos benefícios do judô na infância, a partir de entrevistas e questionários aplicados a pais de crianças envolvidas na prática do judô.

Os resultados revelaram que os pais percebem uma série de benefícios advindos da prática do judô para seus filhos. Eles destacaram a contribuição do judô para o desenvolvimento motor, aprimoramento da coordenação, equilíbrio e agilidade das crianças. Além disso, os pais também mencionaram o judô como uma atividade que promove disciplina, respeito, autoconfiança e autodisciplina.

A pesquisa mostrou que os pais percebem o judô como uma prática esportiva que pode contribuir para o desenvolvimento físico, psicológico e social das crianças e adolescentes. Eles reconhecem a importância do judô como um meio de promover valores positivos e comportamentos saudáveis em seus filhos.

Assim, o artigo de Medeiros, M.V evidencia as percepções dos pais em relação aos benefícios do judô na infância, reforçando a importância do esporte como uma atividade que vai além do desenvolvimento físico, influenciando também o aspecto psicossocial das crianças e adolescentes envolvidos na prática.

No artigo " Judô na escola: benefícios psicomotores e sociais para os alunos " de Cunha, D.H., publicado em 2016 no Repositório Faema, o autor realizou uma análise bibliográfica com o objetivo de identificar os benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes.

O autor destacou que o judô é uma modalidade esportiva que tem sido amplamente praticada por crianças e adolescentes em todo o mundo. Eles ressaltam que a prática regular do judô pode trazer uma série de benefícios físicos, psicológicos e sociais para os jovens praticantes.

Na análise dos estudos revisados, os autores encontraram evidências de que o judô contribui para o desenvolvimento motor das crianças, incluindo aprimoramento da coordenação motora, equilíbrio, agilidade e força. Além disso, o judô também pode ajudar na melhoria da aptidão física geral, como resistência cardiovascular e flexibilidade.

Em termos psicológicos, o judô foi associado a benefícios como o desenvolvimento da disciplina, autoconfiança, autocontrole emocional e resiliência. Os autores também

mencionam que o judô pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da socialização e do respeito mútuo entre os praticantes.

Portanto, o artigo de Cunha, D.H. destaca os benefícios abrangentes da prática do judô para crianças e adolescentes, tanto em termos de desenvolvimento motor quanto no aspecto psicológico e social. Esses resultados reforçam a importância do judô como uma atividade esportiva benéfica e enriquecedora para o público mais jovem.

No artigo "Prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil" de Priscila, J.N., Cristine, A. Silva., Almeida, R. S. M., publicado em 2022 na Revista Intercontinel, os autores realizaram um estudo com o objetivo de investigar os benefícios da prática do judô no desenvolvimento infantil.

Os pesquisadores selecionaram uma amostra de estudantes do ensino fundamental que praticavam judô e avaliaram diversos aspectos relacionados aos benefícios dessa prática esportiva. Eles utilizaram questionários e testes físicos para coletar os dados.

Os resultados do estudo revelaram diversos benefícios do judô para as crianças participantes. Em termos físicos, os autores observaram melhorias significativas na força muscular, resistência cardiovascular, equilíbrio e coordenação motora das crianças praticantes de judô.

Além dos benefícios físicos, o estudo também apontou melhorias em aspectos psicossociais. Os participantes relataram aumento da autoconfiança, autoestima, disciplina e respeito pelos outros. Eles também demonstraram maior habilidade de lidar com situações adversas e controlar suas emoções.

Os autores destacam que o judô, como um esporte que enfatiza valores como respeito, disciplina e autocontrole, tem um impacto positivo na formação dessas crianças, promovendo não apenas benefícios físicos, mas também aspectos psicológicos e sociais importantes para o seu desenvolvimento.

Em resumo, o artigo de Priscila, J.N., Cristine, A. Silva., Almeida, R. S. enfatiza os benefícios do judô para crianças, demonstrando melhorias físicas, psicológicas e sociais associadas à prática desse esporte. Os resultados reforçam a importância do judô como uma atividade benéfica e enriquecedora para o desenvolvimento global das crianças.

No artigo "O judô como fator de promoção de saúde e inclusão social de crianças e adolescentes em situação de risco" de Velly, A.N., publicado em 2019 na Revista da Extensão, o autor explorou os benefícios do judô para crianças e adolescentes em situação de risco, focando na promoção da saúde e inclusão social.

O autor ressalta que o judô tem sido amplamente utilizado como uma ferramenta de intervenção social para ajudar crianças e adolescentes que vivem em situação de vulnerabilidade. O objetivo do estudo foi analisar os efeitos do judô como uma prática esportiva nesse contexto específico.

Os resultados indicaram que a prática do judô teve um impacto positivo na saúde física e psicossocial das crianças e adolescentes em situação de risco. Foi observada melhoria na aptidão física, como aumento da força muscular, resistência cardiovascular e flexibilidade. Além disso, o judô contribuiu para o desenvolvimento de habilidades sociais, autoestima, disciplina e respeito pelos outros.

O estudo destacou também a importância do judô como uma ferramenta de inclusão social. Por meio dessa prática esportiva, as crianças e adolescentes em situação de risco puderam estabelecer relações de amizade, se sentir pertencentes a um grupo e desenvolver valores positivos, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Dessa forma, o artigo de Velly, A.N. enfatiza que o judô pode desempenhar um papel significativo na promoção da saúde e inclusão social de crianças e adolescentes em situação de risco. Esses resultados ressaltam a importância de programas e intervenções que utilizem o judô como uma ferramenta de transformação social e melhoria da qualidade de vida desses jovens.

No artigo "Arte marcial na escola: coordenação motora de crianças de um projeto de extensão com aulas de jiu-jitsu e judô" de Rocha, A.S; et al., publicado em 2019 na Revista Praxis, os autores investigam os benefícios do judô na coordenação motora de crianças em idade escolar.

Os pesquisadores realizaram um estudo com o objetivo de analisar os efeitos da prática do judô e jiu-jitsu na coordenação motora de crianças. A amostra foi composta por crianças em idade escolar que participaram de aulas regulares de judô.

Os resultados obtidos demonstraram que a prática do judô teve um impacto positivo na coordenação motora das crianças. Houve melhorias significativas nas habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, locomoção, manipulação e estabilização.

Além disso, os autores também destacaram que o judô promoveu a melhoria da organização espacial e temporal das crianças, bem como a precisão dos movimentos e a capacidade de adaptação a diferentes situações motoras.

Portanto, o artigo de Rocha, A.S; et al. evidencia os benefícios do judô e jiu-jitsu na coordenação motora de crianças em idade escolar. Os resultados indicam que a prática regular do judô pode contribuir para o aprimoramento das habilidades motoras fundamentais e o desenvolvimento global das crianças nesse aspecto específico.

No artigo "Benefícios do judô para crianças e adolescentes: uma revisão de literatura" de Almeida, R.S.S., Gomes M., Machado, R.F., publicado em 2008 na Revista Universo EDU, os autores realizaram uma revisão sistemática da literatura para identificar os benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes.

Os pesquisadores selecionaram estudos relevantes sobre o tema e analisaram os resultados para compreender os impactos do judô na saúde e no desenvolvimento desses jovens. A revisão sistemática permite uma análise abrangente das evidências disponíveis. Os resultados da revisão indicaram diversos benefícios do judô para crianças e adolescentes. No aspecto físico, o judô foi associado ao desenvolvimento da força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade e equilíbrio.

Além disso, a prática do judô também demonstrou efeitos positivos no aspecto psicossocial. Os participantes dos estudos relataram melhorias na autoestima, disciplina, autocontrole emocional e resiliência. O judô também promoveu a socialização e o respeito mútuo entre os praticantes. Os autores ressaltaram que o judô se destaca como uma modalidade esportiva que estimula valores importantes, como respeito, disciplina e superação pessoal. Eles concluíram que a prática regular do judô pode trazer benefícios

significativos para crianças e adolescentes, tanto no aspecto físico quanto no aspecto psicossocial.

Dessa forma, o artigo Almeida, R.S.S., Gomes M., Machado, R.F. reforça os benefícios do judô para crianças e adolescentes, fornecendo uma revisão sistemática da literatura que evidencia os impactos positivos dessa prática esportiva nesse público específico.

No artigo " A influência do judô no desenvolvimento social da criança " de Eduardo. F.R., Anjos, G.Q., José, P. Almeida., publicado em 2021 na Unifan, os autores discutem os benefícios do judô como uma estratégia educativa para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Os autores destacam que o judô, além de ser uma prática esportiva, pode ser utilizado como uma ferramenta pedagógica, contribuindo para o desenvolvimento integral desses jovens. O estudo relata uma experiência específica em que o judô foi aplicado como estratégia educativa em um projeto com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Os resultados indicaram que a prática do judô nesse contexto promoveu benefícios significativos. Os participantes relataram melhorias na disciplina, autoconfiança, respeito aos outros e autocontrole emocional. Além disso, o judô também auxiliou na promoção da socialização e no desenvolvimento de valores como solidariedade e cooperação.

Os autores ressaltam a importância de uma abordagem pedagógica adequada, que valorize os princípios do judô, como o respeito mútuo e a busca pela excelência, além de considerar a realidade dos participantes em situação de vulnerabilidade social.

Portanto, o artigo de Eduardo. F.R.. Anjos, G.Q. José, P. Almeida. destaca o judô como uma estratégia educativa eficaz para crianças e adolescentes em vulnerabilidade social, enfatizando os benefícios sociais e emocionais proporcionados pela prática desse esporte. A pesquisa ressalta a importância de projetos que utilizem o judô como uma ferramenta de transformação e inclusão social desses jovens.

Após analisar os dez artigos sobre os benefícios da prática de judô para crianças e adolescentes, é possível identificar algumas tendências e conclusões gerais. Embora cada artigo aborda o tema de maneira específica, há pontos comuns que emergem das diferentes pesquisas.

No geral, os estudos destacam uma ampla gama de benefícios do judô para crianças e adolescentes. No aspecto físico, a prática regular do judô foi associada ao desenvolvimento da força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.

No aspecto psicossocial, a prática do judô demonstrou impactos positivos no desenvolvimento da autoestima, disciplina, autocontrole emocional, resiliência e habilidades sociais. Além disso, o judô promoveu valores como respeito, solidariedade, cooperação e superação pessoal.

As pesquisas analisadas enfatizaram o judô como uma ferramenta educativa e inclusiva para crianças e adolescentes em diferentes contextos, como vulnerabilidade social e situações de risco. Esses estudos ressaltaram a importância de uma abordagem pedagógica adequada, que valorize os princípios do judô, além de considerar as características individuais e as necessidades dos participantes.

É importante mencionar que as pesquisas têm uma abordagem multidimensional, considerando tanto os aspectos físicos quanto os aspectos psicossociais da prática do judô. Essa visão holística contribui para o entendimento dos benefícios globais proporcionados pelo esporte.

Em resumo, os artigos analisados fornecem evidências consistentes dos benefícios do judô para crianças e adolescentes. A prática desse esporte pode contribuir para o desenvolvimento físico, psicossocial e educacional, promovendo valores importantes e melhorando a qualidade de vida desses jovens. Essa revisão da literatura destaca a importância do judô como uma atividade benéfica para o público juvenil e pode servir de base para o desenvolvimento de programas e intervenções direcionados.

## **5 CONCLUSÕES**

O judô é uma arte marcial japonesa que possui um conceito fundamental de utilizar o máximo de eficiência com o mínimo de esforço. Ao longo de sua história, o judô evoluiu como uma prática que vai além do aspecto físico, promovendo valores como respeito, disciplina e autoaperfeiçoamento. A revisão de literatura realizada destacou os benefícios do judô para crianças e adolescentes, abrangendo tanto os aspectos físicos quanto os aspectos psicossociais.

Ao analisar os dez artigos sobre o tema, ficou evidente que a prática regular do judô contribui para o desenvolvimento motor, fortalecendo a musculatura, a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a coordenação motora. Além disso, o judô promove valores importantes, como o respeito mútuo, a disciplina e a superação pessoal. Os participantes dos estudos relataram melhorias na autoestima, no autocontrole emocional, na resiliência e nas habilidades sociais.

Destaca-se também o potencial educativo e inclusivo do judô, sendo utilizado como uma estratégia pedagógica em projetos com crianças e adolescentes em situações de vulnerabilidade social e risco. Os resultados das pesquisas evidenciam a importância de uma abordagem adequada, que considere os princípios do judô e as necessidades individuais dos participantes.

Em conclusão, o judô demonstrou ser uma prática benéfica para crianças e adolescentes, proporcionando desenvolvimento físico, psicossocial e educacional. Além dos aspectos físicos, o judô fortalece valores fundamentais e contribui para a formação de jovens mais disciplinados, resilientes e respeitosos. Essa arte marcial japonesa vai além da técnica e se destaca como uma ferramenta valiosa para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos jovens praticantes.

Diante desses resultados, é fundamental incentivar a prática do judô entre crianças e adolescentes, fornecendo acesso a programas e projetos que ofereçam essa oportunidade. Além disso, novas pesquisas podem ampliar nosso conhecimento sobre os benefícios do judô em diferentes contextos e populações específicas, contribuindo para a melhoria contínua e o aprimoramento dos programas relacionados a essa arte marcial. O judô, portanto, não apenas como uma atividade física, mas como uma filosofia de vida,

pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento e no bem-estar das crianças e adolescentes.

Apesar das evidências positivas, é necessário reconhecer que os estudos analisados variam em termos de metodologia, amostra e contexto. Portanto, é importante continuar realizando pesquisas nessa área para obter uma compreensão mais aprofundada e abrangente dos benefícios do judô para crianças e adolescentes.

## 6 REFERÊNCIAS

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

Boehl, W. R., Foster Gondim, D., & da Silva Lima, L. (2018). Judo infantil: ¿existe una edad ideal para empezar a competir? *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 23(241), 54-66.

Recuperado a partir de

<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/89>

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

CHEN, L. The Benefits of Judo Practice for Children: A Systematic Review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, v. 9, n. 4, p. 295-312, 2015.

crianças, adolescentes e adultos. Ed. 3. São Paulo: Phorte, 2005.

DE SANTANA, F. A INFLUÊNCIA DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL DA CRIANÇA. Disponível em: <<https://unifan.net.br/wp-content/uploads/2022/11/A-INFLUENCIA-DO-JUDO-NO-DESENVOLVIMENTO-SOCIAL-DA-CRIANCA.pdf>>.

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

Fukuda, David H MS1; Stout, Jeffrey R PhD1; Burris, Patrick M BA2; Fukuda, Robert S BS3. Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. *Strength and Conditioning Journal* 33(6):p 60-63, December 2011. | DOI: 10.1519/SSC.0b013e3182389e74

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês,

GARCIA, M. G. Judo and Education: An Approach Based on the Values of Martial Arts. *Journal of Martial Arts Anthropology*, v. 17, n. 1, p. 12-20, 2017.

HALL, D. A. *Encyclopedia of Japanese Martial Arts*. Kodansha International, 2010.

HARRISON, S. *Judo: Seven Steps to Black Belt*. Crowood Press, 2015.

HILL, C. *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*. ABC-CLIO, 2012.

HOKINO, M. H., & CASAL, H. M. V. (2001). A aprendizagem do judô e os níveis de raiva e agressividade. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, 6(31).

INTERNATIONAL JUDO FEDERATION. About Us. Disponível em: <https://www.ijf.org/>.

ITO, E. Y.; CAPUTO, E. L.; FERREIRA, C. H. J. O judô como fator de promoção de saúde e inclusão social de crianças e adolescentes em situação de risco. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 18, n. 1, p. 97-104, 2013.

Jaworski J, Lech G, Witkowski K, Bujas P, Szczepanik K, Piepiora P. Influence of training and selection on postural stability and its relationship with sport level in judo practitioners aged 11-14 years. *Front Psychol*. Jan 6; 13:1053426. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1053426. PMID: 36687885; PMCID: PMC9853965.

JOHNSON, R. B. Judo as a Pathway for Personal and Ethical Development: An Exploratory Study of the Perceptions and Experiences of Adult Judoka. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 24, n. 2, p. 139-155, 2012.

JONES, S. M. Judo Techniques and Their Relevance in Self-Defense Situations. *Journal of Martial Arts Studies*, v. 1, n. 1, p. 87-99, 2014.

Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Błach W, Kostrzewa M. Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 9;19(4):1929. doi: 10.3390/ijerph19041929. PMID: 35206114; PMCID: PMC8872033.

Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Kostrzewa M. Resultados de saúde do treinamento de judô como atividade física organizada para crianças e adolescentes: uma revisão da literatura. *Crianças (Basileia)*.; 10(8):1290. DOI: 10.3390/children10081290. PMID: 37628289; PMCID: PMC10453300.

LEE, R. *The History and Evolution of Martial Arts*. Routledge, 2017.

Lucas Pettersen, I., Alves Costa Zandomínegue, B., & da Silva Mello, A. (2022). Discourses from judo teachers of the Espírito Santo State on pedagogical practices for children. *Journal of Physical Education*, 33(1), e-3335. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3335>

MATSUDA, M. The Role of Judo in Promoting Peace: From a Martial Art to an Olympic Sport. *International Journal of Judo Science*, v. 5, n. 1, p. 17-22, 2016.

MEDEIROS, M.V. Prática de judô para crianças de 5 a 12 anos: percepções dos pais sobre os potenciais benefícios. 2018. 74 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2018.

NUNES, A. V.; TRUSZ, R. A. Bugre Lucena: inclusão social através do judô: crianças e adolescentes em situações de risco, deficientes visuais e menores infratores. *Revista da Extensão*, Porto Alegre, n. 17, p. 12-19, 2019. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/revext/article/view/90769>.

OHLENKAMP, N. A Brief History of Judo. Disponível em: <https://judoinfo.com/history/>.

Protic-Gava B, Drid P, Krkeljas Z. Effects of judo participation on anthropometric characteristics, motor abilities, and posture in young judo athletes. *Human Movement*. 2019;20(3):10-15. doi:10.5114/hm.2019.83992.

SAITO, H. *The Canon of Judo: Classic Teachings on Principles and Techniques*. Kodansha International, 2014.

SANTOS, E. T. M.. Desenvolvimento motor associado à prática do judô na infância. 2013. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Formosa, 2013.

SMITH, J. K. *The Essence of Judo*. Human Kinetics, 2008.

Soares, R. A. S., Gomes, M., & Machado Filho, R. (2020). Benefícios da Prática do Judô para o Desenvolvimento Motor de Crianças e Adolescentes: uma Revisão de Literatura. *REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS–UNIVERSO JUIZ DE FORA*, 1(12).

SUZUKI, S. *The Principle of Judo: Ju and the Gentle Way*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010.

TANAKA, Y. Teaching Values through Judo: A Comparative Analysis between Coaches' and Young Athletes' Perspectives. *Physical Education and Sport Pedagogy*, v. 18, n. 2, p. 203-217, 2013.

TORRACO, R. J. Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. *Human Resource Development Review*, v. 4, n. 3, p. 356-367, 2005.

VIEIRA, L. F. L.; SILVA, C. C. C. O judô como estratégia educativa: uma experiência com crianças e adolescentes em vulnerabilidade social. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, v. 8, n. 4, p. 5547

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: Updated methodology. *Journal of advanced nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

YAMAMOTO, Y. The Role of Judo in Enhancing Physical Fitness, Balance, and Mobility in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 19, n. 1, p. 62-75, 2011.

Yang X. IMPACTO DO FORTALECIMENTO DO CORE NA APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS PRATICANTES DE JUDÔ. *Rev Bras Med Esporte*. 2022;28(6):658-661