

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

Edilson José Francisco júnior
Wesllay Diogo Nazario Silva Rego

**IMPACTOS DA PRÁTICA DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO
MOTOR DE CRIANÇAS: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS
E SOCIAIS**

RECIFE/2024

Edilson José Francisco júnior

Wesllay Diogo Nazario Silva Rego

IMPACTOS DA PRÁTICA DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS E SOCIAIS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física Bacharelado

Professor Orientador: Ms José Cristiano Faustino dos Santos

RECIFE/2024

Edilson José Francisco júnior

Wesllay Diogo Nazario Silva Rego

IMPACTOS DA PRÁTICA DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS E SOCIAIS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Professor(a) Orientador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem.”

(Arthur

Schopenhauer)

SUMÁRIO

1	
INTRODUÇÃO.....	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 Judô: O Surgimento.....	9
2.2 Judô e Desenvolvimento Motor Infantil.....	10
2.3 Judô e Desenvolvimento Social na Infância.....	11
3 DELINEAMENTO	
METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	
.....	14
5 CONSIDERAÇÕES	
FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

IMPACTOS DA PRÁTICA DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS: UMA ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS E SOCIAIS

Edilson José Francisco júnior

Wesllay Diogo Nazario Silva Rego

Ms José Cristiano Faustino dos

Santos

Resumo:

O judô, uma arte marcial originada do jiu-jitsu, destaca-se por seus benefícios educacionais, promovendo o desenvolvimento motor e social de crianças. Criado por Jigoro Kano no Japão, o judô foi introduzido no Brasil no início do século XX e, segundo a UNESCO (2022), é altamente recomendado para crianças de 4 a 14 anos. Este estudo busca analisar os impactos da prática do judô no desenvolvimento infantil, com foco em habilidades motoras como coordenação, força e equilíbrio, bem como em competências sociais como cooperação e disciplina. O surgimento do judô está ligado ao contexto histórico do Japão, especialmente à Era Tokugawa, que valoriza a disciplina dos samurais. O desenvolvimento motor infantil é crucial para a saúde física e mental, e a prática de esportes como o judô é essencial para aprimorar habilidades motoras e sociais. O judô promove o equilíbrio, a noção espacial e a psicomotricidade, além de favorecer a interação social e o aprendizado de valores como respeito e empatia. Uma pesquisa bibliográfica foi realizada em bases de dados eletrônicas (Google Scholar, PubMed, Scielo) utilizando descritores como "Judô", "Desenvolvimento motor", "Desenvolvimento social" e "Crianças". Os critérios de inclusão e exclusão garantiram a relevância e a qualidade dos estudos selecionados. Os estudos revisados demonstraram que a prática do judô melhora habilidades motoras, equilíbrio e interação social entre crianças. As pesquisas indicam que o judô não só contribui para o desenvolvimento físico, mas também para o cognitivo, promovendo habilidades essenciais para o aprendizado e a adaptação social. Além disso, o judô se mostrou adaptável para crianças com necessidades especiais, como aquelas com transtorno do espectro autista. A prática do judô proporciona benefícios significativos para o desenvolvimento integral das crianças, sendo recomendada como atividade física regular. A personalização dos programas de treinamento é crucial para atender às necessidades específicas de cada faixa etária e garantir a segurança e eficácia da prática. Futuras pesquisas podem aprofundar as interações entre aspectos psicológicos e sociais, reforçando o judô como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento humano na infância.

Palavras-chave: Judô. Desenvolvimento motor. Desenvolvimento social. Crianças. Benefícios do judô. Atividades físicas.

1 INTRODUÇÃO

Para entender a origem do judô, é fundamental conhecer a base de todas as artes marciais: o jiu-jitsu. O judô se originou a partir do jiu-jitsu, a arte marcial mais antiga do Japão, praticada pelos samurais, guerreiros japoneses que a utilizavam em batalhas. Jigoro Kano é considerado o pioneiro da Educação Física no Japão e o criador do judô, uma arte marcial milenar cujo propósito é aprimorar o corpo e a mente no âmbito educacional. O judô é uma das modalidades de luta mais difundidas no Brasil. Essa arte marcial foi introduzida no país por volta de 1908 com a chegada dos imigrantes japoneses, e suas técnicas foram mais tarde repassadas ao Exército Brasileiro. Os métodos de treinamento e os princípios aplicados pelos instrutores (Sensei) estão baseados na tradição transmitida ao longo dos anos, desde sua criação por Jigoro Kano até os mais recentes avanços científicos que acompanham a prática da modalidade. De acordo com a UNESCO (2022), o judô é um dos esportes mais recomendados para crianças de 4 a 14 anos, pois combina jogo e diversão, sendo ideal para ser iniciado o mais cedo possível. O presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos da prática do judô no desenvolvimento motor e social de crianças, considerando os aspectos físicos e sociais que contribuem para o crescimento integral infantil e objetivos específicos: analisar os benefícios físicos proporcionados pelo judô no desenvolvimento motor de crianças, com ênfase em habilidades como coordenação, força e equilíbrio. Analisar a influência do judô no desenvolvimento social infantil, destacando a aquisição de competências como cooperação, disciplina e habilidades de convivência. Avaliar a interação entre os aspectos físicos e sociais no desenvolvimento das crianças que praticam judô, demonstrando como ambos se complementam no processo de crescimento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Judô: O Surgimento

Para entender o surgimento do judô, é fundamental revisar o contexto histórico do Japão, seu país de origem, voltando alguns anos antes da criação dessa arte marcial. Em 1556, o Japão estava sob o regime do xogunato, instaurado após um período turbulento de guerras civis. Nesse processo de reconstrução, o poder foi dividido entre grandes proprietários de terras chamados daimiôs. O imperador, que antes governava o Japão, tornou-se uma figura simbólica, isolado em Kyoto, enquanto o Xogum, líder militar, governava em seu nome, com a missão de unificar a nação (SILVA, 2024).

Após a Batalha de Sekigahara, em 1603, Ieyasu Tokugawa foi nomeado xogum, iniciando a Era Tokugawa (ou Era Edo). Durante essa época, medidas foram tomadas para manter a paz, incluindo a proibição do cristianismo e o isolamento do Japão. Sob o terceiro xogum, Iemitsu Tokugawa, o país foi isolado do mundo por mais de dois séculos, com o comércio internacional limitado a poucos países. A sociedade japonesa era rigidamente dividida, com destaque para os samurais, que atingiram seu auge durante a Era Tokugawa. Esses guerreiros seguiam o bushido, um código de honra que orientava sua conduta, enfatizando disciplina, lealdade e coragem. A prática do Jiu-Jitsu, uma arte marcial focada na subjugação do oponente, era comum entre os samurais (SILVA, 2024).

Em 1853, os Estados Unidos, liderados pelo Comodoro Matthew Perry, exigiram a abertura dos portos japoneses ao comércio internacional. Esse evento abalou o xogunato, levando à sua queda e ao início da Era Meiji, quando o poder foi centralizado novamente no imperador, marcando a modernização do Japão. As reformas dessa era enfraqueceram os samurais, que perderam suas funções e prestígio. Em 1877, ocorreu a última grande batalha entre samurais e o império, marcando o fim dessa casta (SILVA, 2024).

Com a ocidentalização do Japão e a dissolução dos samurais, surgiu o judô

como uma tentativa de preservar a cultura japonesa, adaptando-a a um contexto mais moderno (SILVA, 2024).

2.2 Judô e Desenvolvimento Motor Infantil

A infância é uma fase crucial para o aprimoramento das habilidades motoras, que, quando alcançadas de maneira adequada, podem exercer um papel importante na saúde física e mental da criança, reduzindo os riscos de sobrepeso, obesidade e doenças crônico-degenerativas no futuro. Após os dois anos de idade, a criança ainda experimenta um desenvolvimento acelerado, embora não tão intenso quanto no primeiro ano. Nesse período, há um aumento em altura e peso, mas a maior transformação ocorre na coordenação motora fina. Enquanto no primeiro ano os movimentos são bastante rudimentares, a partir do segundo ano, a criança já é capaz de realizar movimentos mais precisos, como pegar objetos com os dedos (OLIVEIRA, 2023).

O desenvolvimento abrange todos os aspectos do comportamento humano, sendo artificial separar em "áreas", "fases" ou "faixas etárias". Os aprendizados relacionados ao desenvolvimento motor em todas as idades são valiosos, especialmente ao se analisar esse desenvolvimento como um processo contínuo, que se inicia na concepção e se estende até a morte. Autores explicam que o desenvolvimento motor humano pode ser dividido em quatro fases: a fase reflexiva, a fase rudimentar, a fase fundamental e a fase especializada. O desenvolvimento motor está interligado com as áreas cognitivas e emocionais do comportamento humano, sendo influenciado por diversos fatores, como ambiente, biologia e família (SOUZA, 2023).

Esse processo de desenvolvimento é uma modificação contínua da motricidade ao longo da vida, resultado da interação entre as exigências das tarefas, a biologia do indivíduo e o contexto ambiental. A prática de esportes contribui significativamente para a melhora da coordenação motora, promovendo prazer, aumento da autoestima e melhorando a qualidade de vida. Entre as várias opções de

atividades físicas, o judô se destaca como uma prática rica em ações motoras e com forte caráter educacional. Em todas as modalidades esportivas, o equilíbrio desempenha um papel crucial para o desempenho. No caso do judô, tanto o equilíbrio estático quanto o dinâmico são indispensáveis para uma boa execução de movimentos ofensivos e defensivos (UNESCO, 2022).

O judô é amplamente recomendado desde a infância até a adolescência, pois, por meio de sua prática, oferece fatores fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo, como a expressão corporal, a coordenação motora, o equilíbrio, a noção espacial e o aprimoramento da psicomotricidade. A prática regular de atividades físicas durante a infância e adolescência contribui para o aumento da força e resistência, além de ajudar no desenvolvimento de ossos e músculos fortes e saudáveis (UNESCO, 2022). Outros benefícios igualmente relevantes incluem o controle do peso, a diminuição da ansiedade e do estresse, o aumento da autoestima e a regulação dos níveis de colesterol. Com isso, muitos pais optam por inserir seus filhos em esportes, como as artes marciais. O judô infantil, por exemplo, oferece inúmeros benefícios para as crianças, destacando-se entre eles o desenvolvimento de força, velocidade, resistência, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, raciocínio rápido, coordenação motora, inteligência, controle e expressão corporal (SILVA, 2024).

É essencial incentivar o desenvolvimento motor da criança durante a infância, proporcionando a exploração de uma ampla variedade de movimentos que favoreçam suas capacidades motoras. Nesse sentido, o judô se destaca como um esporte que contribui significativamente para o aprimoramento do controle muscular e para o desenvolvimento dos reflexos, à medida que a criança se envolve na prática dessa modalidade (SILVA, 2024).

2.3 Judô e Desenvolvimento Social na Infância

O judô é uma modalidade esportiva, amplamente reconhecida como arte marcial, que exerce uma influência positiva no comportamento social das crianças. Sua criação foi baseada em princípios filosóficos e teóricos, destacando-se o

respeito mútuo. No judô, a criança aprende que o adversário, que também é seu colega, é essencial para seu aprimoramento, pois sem ele não seria possível evoluir (ALMEIDA, 2023).

O judô ensina a importância da disciplina, tanto em relação aos treinamentos quanto ao respeito pelos colegas e instrutores. As crianças aprendem a seguir regras e a respeitar a hierarquia, o que contribui para a formação de cidadãos mais responsáveis. A prática do judô favorece a empatia, pois os praticantes precisam entender e respeitar os limites uns dos outros. Além disso, as atividades em duplas ou grupos promovem a colaboração e o trabalho em equipe (SILVA, 2024).

Ao aprender e aperfeiçoar habilidades no judô, as crianças experimentam um aumento na autoestima e confiança em suas capacidades, o que reflete em outros aspectos da vida social. A prática do judô pode ajudar na redução de comportamentos agressivos e na gestão de conflitos. Os princípios do judô incentivam a resolução pacífica de disputas, além de ensinar como lidar com a frustração e a derrota (SOUZA, 2023).

O judô é uma atividade acessível que pode incluir crianças de diferentes origens sociais e econômicas, oferecendo um espaço de socialização e aceitação, promovendo a diversidade e a inclusão. O judô, enquanto arte marcial e modalidade esportiva, não apenas contribui para o desenvolvimento físico das crianças, mas também desempenha um papel crucial na formação social e emocional, promovendo valores fundamentais que impactam suas interações e comportamentos na sociedade (SILVA, 2024).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das evidências sobre os impactos da prática do judô no desenvolvimento motor e social de crianças, identificando benefícios físicos e sociais.

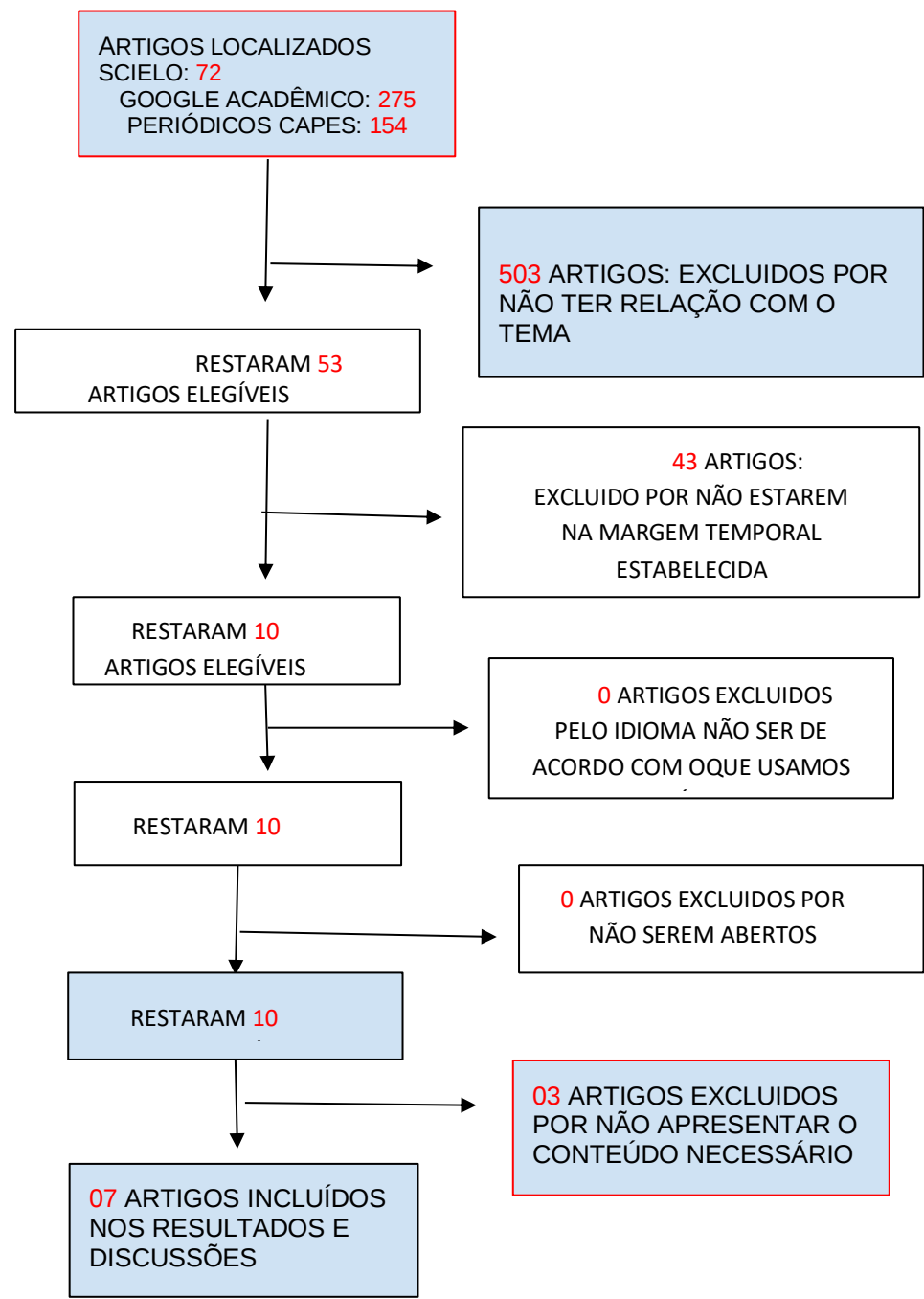
Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google Scholar; PubMed; Scielo; Periódicos da CAPES;

Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Judô; Desenvolvimento motor; Desenvolvimento social; Crianças; Benefícios do judô; Atividades físicas e crianças , e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: and e or.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2019 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa, Língua Inglesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamento de dados.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Liang; et al., (2021)	O objetivo deste estudo foi explorar o efeito do treinamento de judô na função set-shifting usando um paradigma espacial de task-switching.	Experimental.	A amostra foi realizada com crianças e adolescentes de 12 a 16 anos de idade. Praticantes de judô a 4 anos.	Os protocolos 1 e 2 empregaram o mesmo teste de mudança de tarefa espacial para avaliar a habilidade de mudança de set.	Comparando entre grupos para testar se o treinamento de judô pode ser benéfico para melhorar a troca de tarefas em crianças em idade escolar. Este estudo oferece evidências para apoiar que a participação no treinamento de judô pode ser benéfica para melhorar o set-shifting em crianças em idade escolar.
Cavalcante, et al (2024)	Analisar os efeitos da prática do judô em crianças de 6 a 14 anos e investigar o desenvolvimento do equilíbrio dessas crianças, verificando o judô como um processo de desenvolvimento motor na fase infantil	Revisão narrativa	Crianças praticantes de judô de 6 a 14 anos	Revisão de estudos observacionais sobre os efeitos do judô no equilíbrio postural de crianças	A prática do judô melhora significativamente o equilíbrio postural, tanto estático quanto dinâmico, contribuindo para o aprimoramento do desenvolvimento motor e global das crianças.
Araújo, et al. (2019)	Avaliar os benefícios do judô no desenvolvimento motor e social de crianças em idade escolar.	Estudo de caso longitudinal.	50 crianças de 7 a 10 anos praticantes de judô.	Acompanhamento de 12 meses com práticas regulares de judô.	Melhoras significativas na coordenação motora, equilíbrio e interação social entre os participantes.

Małgorzata, M et al (2020)	Avaliar o impacto do judô na saúde e desenvolvimento psicomotor de crianças.	Estudo transversal.	100 crianças de 7 a 12 anos.	Programa de treinamento de judô de 6 meses com ênfase em técnicas de coordenação motora e exercícios de resistência	As crianças que praticaram judô apresentaram melhoras significativas na resistência muscular e habilidades psicomotoras
Kowalczyk, M et al (2022)	Revisar os princípios do treinamento de judô como uma forma organizada de atividade física para crianças, com foco na segurança e nos benefícios físicos.	Revisão de literatura.	crianças de 4 a 12 anos em programas organizados de judô.	Programas de judô com duração em frequência ajustadas para diferentes faixas etárias (2-3 vezes por semana para crianças menores, e 3-4 vezes por semana para crianças em idade escolar).	Benefícios físicos claros, incluindo melhor postura e desenvolvimento motor, com baixa incidência de lesões.
Protic-Gava, B. et al (2019)	Comparar as características antropométricas, habilidades motoras e postura entre crianças que praticam judô e aquelas que participam de aulas de educação física geral.	Estudo comparativo.	148 crianças de 12 a 14 anos.	Participação regular em aulas de judô versus aulas de educação física.	As crianças que praticavam judô apresentaram melhor coordenação, flexibilidade e força explosiva em comparação aos que só faziam educação física
Morales, E. G al (2022)	Avaliar os efeitos de um programa de judô adaptado no desenvolvimento motor e comportamento psicossocial de crianças com transtorno do espectro autista (TEA).	Estudo longitudinal com pré e pós-teste.	30 crianças com TEA, de 6 a 10 anos.	Programa de judô adaptado por 6 meses, com sessões de 2 vezes por semana.	Melhoras significativas nas habilidades motoras e redução dos comportamentos repetitivos, além de um aumento na interação social entre os participantes

A relação entre o desenvolvimento motor e social é intrínseca. Habilidades motoras como equilíbrio, coordenação e força são aprimoradas por meio da prática do judô, o que, por sua vez, pode aumentar a autoconfiança da criança. A autoconfiança, por sua vez, é um elemento vital para interações sociais bem-

sucedidas. Crianças que se sentem confortáveis em seu corpo tendem a ser mais abertas e dispostas a se relacionar com os outros, promovendo um ambiente social mais positivo.

Os resultados dos estudos revisados indicam de maneira consistente que a prática do judô promove benefícios significativos para o desenvolvimento motor e social de crianças. Liang et al. (2021) demonstraram que o treinamento de judô pode melhorar a função de "set-shifting", uma habilidade cognitiva essencial que permite às crianças alternar entre diferentes tarefas. Este achado sugere que o judô não só influencia aspectos físicos, mas também contribui para o desenvolvimento cognitivo das crianças. A habilidade de alternar tarefas é fundamental para o aprendizado e adaptação em contextos escolares e sociais, o que ressalta a importância do judô como um facilitador de habilidades que vão além do ambiente esportivo.

Cavalcante et al. (2024) e Araújo et al. (2019) corroboram essa ideia ao evidenciar que a prática do judô melhora o equilíbrio e a coordenação motora. O equilíbrio, tanto estático quanto dinâmico, é fundamental para a execução de diversas atividades físicas e para o desenvolvimento motor global. O aprimoramento dessas habilidades motoras pode ser um fator importante para a prevenção de lesões, já que crianças com melhor equilíbrio e coordenação estão mais aptas a evitar quedas e acidentes durante atividades físicas. Além disso, a melhoria na interação social observada por Araújo et al. (2019) destaca o potencial do judô como um meio de promover habilidades sociais, que são cruciais durante a infância. O judô, por exigir colaboração e respeito entre os praticantes, pode servir como uma plataforma para o desenvolvimento de empatia e cooperação, habilidades que são essenciais para a formação de relacionamentos saudáveis.

Małgorzata et al. (2020) reforçam esses resultados ao relatar que o judô contribui para o desenvolvimento psicomotor e a saúde geral das crianças, com ênfase em resistência muscular e habilidades motoras. O fortalecimento da resistência muscular não apenas melhora o desempenho em atividades físicas, mas também promove a saúde cardiovascular e a manutenção de um peso corporal saudável, questões cada vez mais relevantes na infância moderna. A pesquisa de Kowalczyk et

al. (2022) também salienta a importância da estrutura do treinamento, que, quando ajustado para diferentes faixas etárias, maximiza os benefícios físicos e

minimiza os riscos de lesão. Essa consideração é vital para a segurança das crianças envolvidas em atividades físicas organizadas, uma vez que a prática esportiva inadequada pode levar a lesões e desmotivação.

Por outro lado, Protic-Gava et al. (2019) oferecem uma comparação valiosa entre as crianças praticantes de judô e aquelas que participam de aulas de educação física. Os resultados mostram que as habilidades motoras das crianças que praticam judô são superiores, enfatizando a eficácia dessa modalidade na promoção de capacidades físicas específicas, como coordenação, flexibilidade e força explosiva. Essas habilidades são fundamentais não apenas para o desempenho em esportes, mas também para o desenvolvimento de atividades cotidianas que exigem agilidade e controle corporal.

Finalmente, o estudo de Morales et al. (2022) destaca a adaptabilidade do judô como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento motor e comportamento psicossocial de crianças com transtorno do espectro autista (TEA). Os resultados sugerem que o judô pode ser uma intervenção terapêutica viável para essa população, promovendo melhorias significativas nas habilidades motoras e na interação social. A prática do judô oferece um ambiente estruturado e previsível, que pode ser extremamente benéfico para crianças com TEA, proporcionando um espaço seguro para a expressão e desenvolvimento de habilidades sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos revisados fornecem um panorama abrangente dos impactos positivos da prática do judô no desenvolvimento motor e social de crianças. Os benefícios abrangem desde melhorias nas habilidades motoras e equilíbrio até o fortalecimento das interações sociais e do desenvolvimento cognitivo. Diante da evidência, a inclusão do judô como uma atividade física regular em programas voltados para crianças pode ser recomendada não apenas para promover a saúde física, mas também para apoiar o desenvolvimento integral.

Ademais, é essencial que os programas de judô sejam adaptados para diferentes faixas etárias e necessidades específicas, como demonstrado por Kowalczyk et al. (2022) e Morales et al. (2022). A individualização do treinamento permite que cada criança receba o suporte necessário para maximizar seu potencial, garantindo que crianças de diferentes contextos possam se beneficiar dessa arte marcial de maneira segura e eficaz. Com a crescente popularidade do judô e seu reconhecimento como uma atividade benéfica para crianças, escolas e organizações comunitárias devem considerar a inclusão de programas de judô em suas atividades extracurriculares.

Futuros estudos podem explorar ainda mais as interações entre as variáveis psicológicas e sociais, proporcionando um entendimento mais profundo do papel do judô no desenvolvimento infantil. Além disso, investigações longitudinais poderiam fornecer insights sobre os efeitos a longo prazo da prática do judô na vida das crianças, incluindo sua influência na saúde mental e no desenvolvimento emocional. Com isso, o judô pode ser reconhecido não apenas como uma prática esportiva, mas como uma ferramenta integral para o desenvolvimento humano na infância.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria. *O impacto do judô na formação social das crianças*. 2023. 100 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Educação Física, Rio de Janeiro, 2023.

ARAÚJO, P. R. M. De Mapurunga Neto, J. Benefícios Do Judô Na Educação Física E Sua Regulamentação. *Revista UNI-RN*, [S. l.], p. 43, 2019. Disponível em: <https://revistas.unirn.edu.br/index.php/revistaunirn/article/view/382>. Acesso em: 21 out. 2024.

CAVALCANTE, N. O. Pereira, A. S. S., De Souza, M. A. Dos Santos, C. T.; De Oliveira, C. V. Efeitos Da Prática Do Judô No Equilíbrio De Crianças De 06 A 14 Anos: Uma Revisão Narrativa. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 1, p. 369–387, 2024. <https://doi.org/10.56083/RCV4N1-019>

GARCIA, R. M.; PEREIRA, M. A importância da disciplina nas artes marciais: uma análise do judô. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 35, n. 2, p. 150-162, 2021.

GOMES, Mathews; SOARES, R. A. S.; MACHADO, F. R. Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: Uma revisão de literatura. 2020.

INSTITUTO BRASIL, Cultura E Esportivo Do Brasil (Gov). *Judô Brasil*. 2022. Disponível em:. Acesso em: 26 set. 2024.

KOWALCZYK, M.ZGORZALEWICZ-STACHOWIAK, M.; BŁACH, W.; KOSTRZEWA, M. Principles of judo training for children. MDPI. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9717/8/5/686>. Acesso em: 20 out. 2024.

MAŁGORZATA, M.; WIESŁAW, B.; MACIEJ, K. The role of judo in child development.

ResearchGate. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/341574569_The_role_of_judo_in_child_development. Acesso em: 20 out. 2024.

MORALES, E. G.; ALLEN, S.; ULRICH, D. Effects of judo on children with autism. Frontiers. Disponível em:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2021.703881/full>. Acesso em: 20 out. 2024.

MOTINHO, J. K.; NUNES, M. A. da C. Growth and motor development for the teaching of physical education at school: An analysis in the early years of elementary education. Research, Society and Development, v. 12, n. 3, p. e13512340387, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i3.40387. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40387>. Acesso em: 20 out. 2024.

OLIVEIRA, Pedro. *Desenvolvimento motor infantil e práticas esportivas*. 2023. 120 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

PROTIC-GAVA, B.; DRID, P.; KRKELJAS, Z. Effects of judo participation on motor abilities in young athletes. Human Movement. Disponível em:
<https://www.humanmovement.com.pl/Effects-of-judo-participation-on-motor-abilities-in-young-athletes>. Acesso em: 20 out. 2024.

QUINTÃO, P. G. A. , Bastos, M. B.; Guimarães, S. F. Rodrigues, A. S. F.; Veloso, D. N. L. De Moraes, S. M., Marques, A. J. M. Jesus, P. M. Benefícios do Judô no Desenvolvimento Infantil. Revista Universo Belo Horizonte, [S.l.], disponível em:
<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3universobelohorizonte3&page=article&op=view&path%5B%5D=10666>. Acesso em: 21 set. 2024.

SILVA, A. P. O papel do judô na promoção da empatia e do trabalho em equipe entre

crianças. *Journal of Sports and Social Issues*, v. 28, n. 1, p. 75-89, 2022.

SILVA, João. *Impactos da prática do judô no desenvolvimento motor e social de crianças*. 2024. 150 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Educação Física, São Paulo, 2024.

SOUZA, Fernanda Jorge et al. Os benefícios do judô como inclusão social: um estudo com crianças de 4 a 11 anos de idade. *Vita et Sanitas*, v. 15, n. 1, p. 46-61, 2021.

SOUZA, Ana. *Educação física e suas influências no desenvolvimento infantil*. 2023. 90 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2023.

UNESCO. *Relatório sobre os benefícios da atividade física na infância*. 2022. Disponível em: [link para o relatório]. Acesso em: 21 out. 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus.

A meu orientador.

Aos meus pais, familiares e amigos.