

---

## OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ COMO INCLUSÃO SOCIAL: UM ESTUDO COM CRIANÇAS DE 4 A 11 ANOS DE IDADE

---

### THE BENEFITS OF JUDO AS SOCIAL INCLUSION: A STUDY OF CHILDREN AGES 4-11

Dangelo de Paula<sup>1</sup>, Fernanda Jorge de Souza<sup>2\*</sup>, Cátia Rodrigues dos Santos<sup>2</sup>, Ivan Silva de Avelar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes, Trindade– GO, Brasil.

<sup>2</sup> Docente da Faculdade União de Goyazes, Trindade– GO, Brasil.

<sup>3</sup> Docente da Faculdade da Polícia Militar, Goiânia– GO, Brasil.

\*Correspondente: [fernandafjs@gmail.com](mailto:fernandafjs@gmail.com)

#### Resumo

**Objetivo:** verificar os benefícios gerados pela prática do judô no processo de inclusão social no projeto CECONJ na cidade de Trindade – GO. **Métodos:** O estudo foi realizado no Centro de Educação e Convivência Juvenil Dona Sinhá (CECONJ), localizado na cidade de Trindade – Goiás. A população do estudo foi composta por 30 crianças, com faixa etária de 4 a 11 anos de idade, que estão regularmente matriculadas nas aulas judô do CECONJ Dona Sinhá. O levantamento dos dados foi realizado por meio de dois questionários, realizado em outubro de 2019. Os dados coletados foram tabulados no software Excel. **Resultados:** O professor de judô mostrou que seu trabalho é voltado ao processo de inclusão social. Os alunos gostam de praticar judô gerando benefícios como autodisciplina, desenvolvimento físico e social. **Conclusão:** O estudo demonstrou que o judô aplicado no processo de inclusão social produziu efeito positivo no comportamento das crianças.

**Palavras-chave:** Atividade física. Criança. Judô.

#### Abstract

**Objective:** to verify the benefits generated by the practice of judo in the process of social inclusion in the CECONJ project in the city of Trindade - GO. **Methods:** The study was carried out at the Dona Sinhá Education and Youth Center (CECONJ), located in the city of Trindade - Goiás. The study population consisted of 30 children, aged 4 to 11 years, who are regularly enrolled in CECONJ Dona Sinhá's judo classes. The data survey was carried out using two questionnaires, carried out in October 2019. The data collected were tabulated in the Excel software. **Results:** The judo teacher showed that his work is focused on the process of social inclusion. Students like to

Recebido: Ago 2020 | Aceito: Out 2020 | Publicado: Jan 2021



practice judo generating benefits such as self-discipline, physical and social development. Conclusion: The study demonstrated that judo applied in the social inclusion process produced a positive effect on children's behavior.

**Keywords:** Physical activity. Child.Judo.

## **Introdução**

O judô é uma modalidade esportiva, conhecido como arte marcial, atua de maneira positiva no comportamento social das crianças, pois sua criação ocorreu por meio de embasamentos filosóficos e teóricos, ou seja, fundamentado no respeito mútuo, onde a criança necessita aprender que sem o concorrente, que também é seu colega, não tem como se aperfeiçoar<sup>1</sup>.

O surgimento do judô, ocorreu no Japão, no século XIX, sendo criado pelo Mestre Jigoro Kano. Assim sendo, passou a ser conhecido e popular após a Segunda Guerra Mundial, passando a ser conhecido mundialmente<sup>2</sup>.

O judô, desde que foi criado, ofereceu em sua particularidade além de buscar aperfeiçoamento técnico da arte, sempre teve como objetivo educar a mente e o corpo, ligado aos princípios éticos, morais e filosóficos proclamados pelo Mestre Jigoro Kano, sendo o judô uma respeitável ferramenta de educação para todos<sup>3</sup>.

O Judô tem hoje uma face esportiva proeminente, sendo um esporte olímpico oficial desde a Olimpíada de Munique de 1972, mas tem sido capaz de preservar sua imagem popular como um método educacional, como o fundador do judô Jigoro Kano (1860-1938) desejava que fosse<sup>2</sup>.

Deste modo o judô apresenta efeitos benéficos no desenvolvimento físico e fisiológico / motor das crianças, podendo ajudar a alcançar os padrões sugeridos pela Organização Mundial da Saúde (2017) sobre a atividade física para a saúde. Nesse sentido, assim como outros esportes, o judô tem se mostrado uma boa alternativa para melhorar a forma física das crianças<sup>4</sup>.

O judô é muito mais do que o mero aprendizado e aplicação de técnicas de combate, sendo considerado uma técnica de educação física, intelectual e moral. Tendo sua própria cultura, sistemas, herança, costumes e tradições. Além disso, os princípios

da gentileza são levados das esteiras de prática para a vida da maioria dos alunos, em suas interações com seus amigos, familiares, colegas de trabalho e até estranhos<sup>5</sup>.

Os pais são os principais agentes na promoção da participação esportiva de seus filhos. As razões para que esses pais levem seus filhos às aulas de judô são socialização esportiva, educação física, competição, autocontrole e educação<sup>6</sup>.

Gutierrez-Garcia et al.<sup>5</sup> realizou um estudo com crianças de 4 a 13 anos de idade, onde os pais observaram que seus filhos desenvolveram suas habilidades (97,8%), aprenderam a resolver problemas (78,3%), iniciaram conversas sobre treinamento (78,3%), iniciaram exercícios físicos em casa (76,1%), foram capazes de persuadir os outros (69,6%), positivas em relação à atividade física (65,2%), esperaram pelo treinamento (63,0%), melhoraram sua autodisciplina (54,3%), mais entusiasmados com os treinamentos de judô que com outras classes da escola (50,0%), mudaram suas atitudes com o próximo (47,8%) e tiveram mudanças positivas de personalidade (por exemplo, mais gentis, sensíveis e corajosa) (50,0%).

Considerando que atualmente milhares de crianças praticam judô em todo o mundo, é importante que os profissionais e pesquisadores de judô tenham fácil acesso a evidências científicas sobre os efeitos do judô em crianças, mesmo que a pesquisa sobre o tema ainda seja escassa. Isso ajudaria na criação de melhores programas de judô e incentivaria os pesquisadores de judô a se concentrarem em programas de judô destinados a crianças<sup>7</sup>.

Estabelecer metas, ter disciplina, conviver com as diferenças, respeitar o próximo, lidar com o sucesso e também com o fracasso. Independentemente da origem da filosofia ou do método, não existe dúvida que a prática esportiva traz benefícios, sobretudo quando essa relação começa cedo, ainda na infância<sup>2</sup>.

Agora de que maneira característica como a determinação, a capacidade de superação, a força para cair e levantar, por exemplo, podem favorecer o crescimento de uma criança ou a formação do adolescente, que outros entre tantos valores dedicados a uma rotina de algum esporte, beneficia um desenvolvimento humano. Assim é o judô, um esporte oriental que não se preocupa somente com medalhas em competições, mas tem como objetivo principal a formação e a preocupação moral do atleta<sup>8</sup>.

O objetivo geral deste estudo foi verificar os benefícios gerados pela prática do judô no processo de inclusão social no projeto CECONJ na cidade de Trindade – GO.

## Métodos

Trata-se de um estudo transversal, exploratório, com abordagem quantitativa, realizado em uma instituição que realiza a prática do judô. O estudo foi realizado no Centro de Educação e Convivência Juvenil Dona Sinhá (CECONJ), localizado na cidade de Trindade – Goiás. O CECONJ Dona Sinhá é uma instituição pública Estadual (escola de música, artes e esporte). É um projeto de inclusão e cidadania, instituído para ser um ambiente de inclusão sociocultural.

Para o cálculo da amostra foi considerada o nível de significância de 99%, foi utilizado o OpenEpi versão 3, empregando a formula  $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p * (1-p))]$  com tamanho da população de 30 crianças, que equivale a frequência de 50%, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%, tendo o resultado do tamanho da amostra de 28 crianças que praticam judô. A população do estudo foi composta por 30 crianças, com faixa etária de 4 a 11 anos de idade, que estavam regularmente matriculadas nas aulas judô do CECONJ Dona Sinhá. O trabalho iniciou após a aprovação do projeto pelo comitê de ética da Faculdade União de Goyazes com número 2019719.3.0000.9067.

Primeiramente foi aplicado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido para o professor responsável do projeto e os responsáveis das crianças. Após a autorização dos responsáveis das crianças foi aplicado o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. O levantamento dos dados foi realizado por meio de dois questionários, o primeiro foi direcionado aos pais das crianças e o segundo questionário ao professor de judô (Anexo 1 e 2).

Os questionários foram compostos com perguntas objetivas (abertas e fechadas) contendo 10 questões elaboradas pelo pesquisador, sobre os benefícios sociais da prática do judô para crianças de 4 a 11 anos de idade participantes do CECONJ Dona Sinhá.

A coleta de dados ocorreu no CECONJ Dona Sinhá, no mês de outubro de 2019, onde foi realizada uma reunião com os pais dos alunos, para que os mesmos pudessem ajudar as crianças a responder o questionário da pesquisa.

Após a coleta de dados, foi realizada a tabulação dos mesmos em planilhas do software Excel 2007, para a construção dos gráficos e tabelas.

## Resultados e Discussão

Primeiramente iremos analisar e discutir o questionário aplicado ao professor. O professor que ministra a modalidade esportiva de judô atua na área desde 1982, ou seja, cerca de 37 anos. Possui graduação no judô de 5º DAN. Atualmente está vinculado ao Centro de Educação e Convivência Juvenil Dona Sinhá (CECONJ), ministrando aula de judô no projeto de inclusão social, a mais de 10 anos. Este projeto social que funciona a mais de 10 anos já beneficiou cerca de 800 crianças.

O mesmo foi questionado sobre qual objetivo do judô. Segundo ele: “O judô tem vários objetivos como: somar a força da mente com a força física do indivíduo (judoca); desenvolver técnicas de defesa de pessoas; estimular o respeito à hierarquia e a sociedade e incentivar a formação de atletas e outros”.

Na modalidade esportiva aplicada no CECONJ, foi questionado quais atividades são realizadas com os alunos durante as aulas de judô, o professor relatou que realiza atividades físicas como alongamentos e exercícios físicos; atividades técnicas como UKEMIS (rolamentos), ULTIKOMI (repetição de técnicas), RANDORI (treinamentos livres) e atividades de concentração e meditação por meio de atividades lúdicas (brincadeiras).

Conforme Santos<sup>9</sup>, o Judô pode ser utilizado como forma de socialização, podendo ser trabalhado por meio de brincadeiras fazendo com que as crianças tenham contato umas com as outras, tendo como objetivo o respeito ao próximo e conservar a participação do colega.

Em relação aos objetivos das atividades realizadas com os alunos, segundo o professor, incluem o preparo do corpo humano, preparar o judoca para os treinamentos e competições, além do desenvolvimento das atividades motoras e desenvolvimento de autocontrole e domínio do próprio corpo, além de trabalhar o processo de socialização.

Quanto aos métodos de ensino utilizados com os alunos, o professor disse que utiliza o parcial e global. Segundo ele: no parcial, faz inúmeros exercícios separadamente até a aquisição de determinados gestos motores. Ele divide o treinamento de forma fracionada e depois em forma de esporte. E no global porque o aluno convive com todos os mecanismos do judô desde o primeiro contato.

O professor foi questionado acerca de como é realizada a organização dos alunos durante as atividades propostas nas aulas (fila/individual; dupla; trio; grupos). Segundo ele: No início da aula os alunos se colocam em fila de pé, ou ajoelhados para o Rei inicial. Colocam-se em duplas para as repetições de técnicas (ULTIKOMI) e depois em trio e grupos para a realização dos treinamentos.

Em outra questão perguntou como é a participação dos alunos nas atividades propostas em aula, se são todos ao mesmo tempo ou individual. Segundo ele, a participação dos alunos nas aulas de judô é feita de forma organizada, respeitando a ordem de graduação de faixa e idade. E ainda de forma silenciosa e educada, participando os judocas em grupo.

Na oitava questão o professor foi indagado se utiliza princípios filosóficos no decorrer das aulas. Segundo ele utiliza a filosofia JIGORO KANISTA de judô, onde a humanidade e respeito tem como base de seus pilares.

Na última questão foi perguntado ao professor sobre quais os principais benefícios do judô para crianças. Segundo ele são:

- Socialização dos alunos;
- Respeitar os indivíduos no tatame e socialmente;
- Estimular a paciência e autocontrole;
- Aumentar a capacidade de analisar a realidade;
- Conscientizar a necessidade da higiene física, mental e social;
- Preparar o aluno a ser útil a sociedade como bons trabalhadores;
- Formar atletas e homens saudáveis;
- Aprender a amar Deus e ao Brasil.

Diante a entrevista realizada com o professor de judô, infere-se que o mesmo realiza um trabalho voltado ao processo de inclusão social de cada aluno. Segundo Demiral<sup>6</sup>, o judô é um esporte que fornece o desenvolvimento físico, mental, emocional e social e melhoram as habilidades de inteligência, liderança, socialização, aprendem a ter respeito pelo próximo, ter autocontrole, além de serem saudáveis e ter uma ótima qualidade de vida desde a infância. Segundo este autor, um dos esportes que aperfeiçoa o desenvolvimento cognitivo, sensível e motor das crianças é o judô.

O judô é um grande ramo do esporte de combate que requer habilidade mental e física. Como um significado literal da palavra; Judô significa; JU: suavidade, flexibilidade, gentileza, delicadeza, agilidade. DO: método, princípio, pensamento<sup>1</sup>.

É um esporte que requer habilidade de alto nível. O desenvolvimento das funções analíticas, percepção rápida e qualidade do movimento, são as características específicas esperadas dos atletas. Além disso, as decisões no caso de uma jogada complexa dos atletas dependem de suas características sensoriais de estímulo externo. Níveis de raciocínio rápido e interpretação são os fatores que ajudam o atleta a impedir que o oponente faça um comportamento tático bem-sucedido ou ajude sua equipe a se comportar com sucesso<sup>10</sup>.

No questionário aplicado aos s alunos vinculados ao CECONJ, a população da pesquisa foi composta por 30 crianças com a faixa etária de 4 a 11 anos de idade regularmente matriculadas nas aulas judô do CECONJ Dona Sinhá (Tabela 1).

**Tabela 1** - Dados sócio demográficos de crianças praticantes de Judô do CECONJ Dona Sinhá (N = 30).

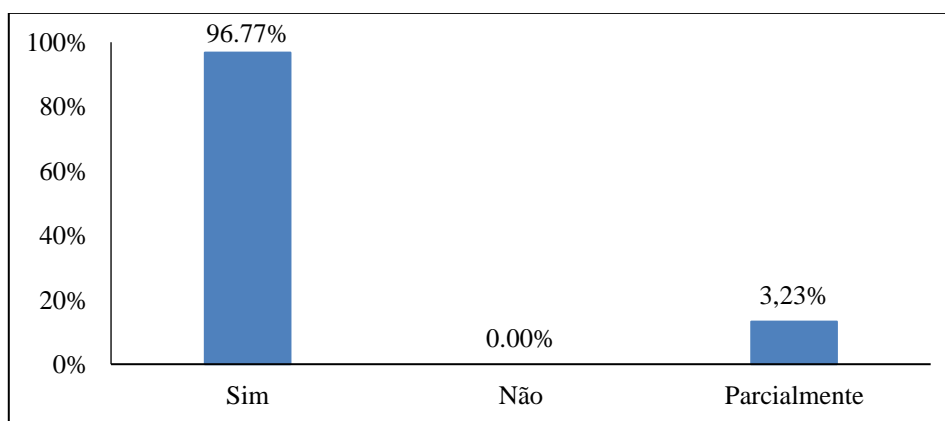
<b>Características</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo:</b>		
Masculino	26	83,87
Feminino	5	16,13
<b>Faixa Etária:</b>		
4 a 6 anos	10	35,48
7 a 9 anos	10	32,26
10 a 11 anos	10	32,26
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Acervo dos autores (2019).

A maioria da população da pesquisa é do sexo masculino conforme apresenta a tabela 1 (83,87%), com faixa etária entre 4 a 6 anos de idade.

Sobre a questão do gênero ser predominante masculino na prática de judô segundo Mendonça<sup>11</sup>, este é um reflexo do processo histórico-social que passamos das transformações e formação dos pais.

Na figura 1 é possível observar que a maioria das crianças com 96,77% responderam que gostam de praticar judô e apenas 16,13%, afirmou parcialmente. A pesquisa realizada apontou que as crianças classificam o judô como um esporte (89,87%), para 9,68% identificou que o judô é se defender e 6,45% como uma luta.



**Figura 1.** Você gosta de praticar judô?

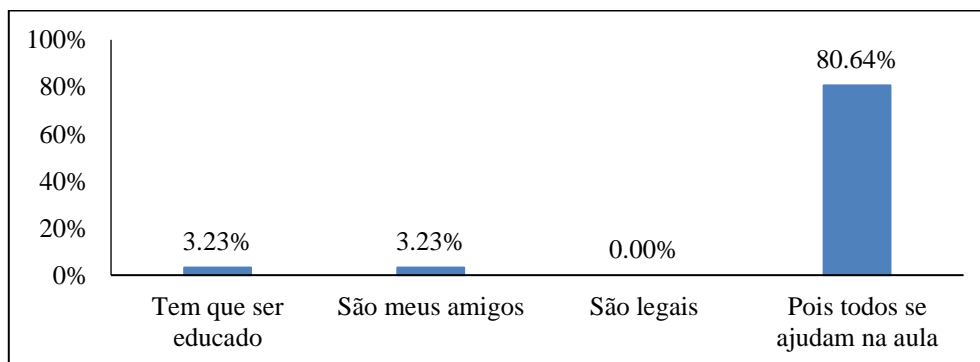
**Fonte:** Acervo dos autores (2019).

Do ponto de vista filosófico, o judô foi definido como um método de educação física e moral que permite fortalecer a personalidade do indivíduo<sup>12</sup>.

Quando foram questionadas sobre o porquê de gostarem de judô, a pesquisa apontou que 51,61% das crianças afirmou se sentir feliz/se sentir bem. Outras 22,58% gostam de judô porque o mesmo as deixa mais dispostas para o dia. Além disso, 19,35% gostam de judô pois se socializam com os colegas, e 3,23% tem interesse porque aprende a lutar/ se defender e se torna um momento de distração.

Analisando a figura 2, constata-se que a maioria das crianças, cerca de 80,64%, disseram que se importam com os colegas pois todos se ajudam na aula, 3,23% respondeu a opção tem que ser educado e 3,23% se importa porque são seus amigos.





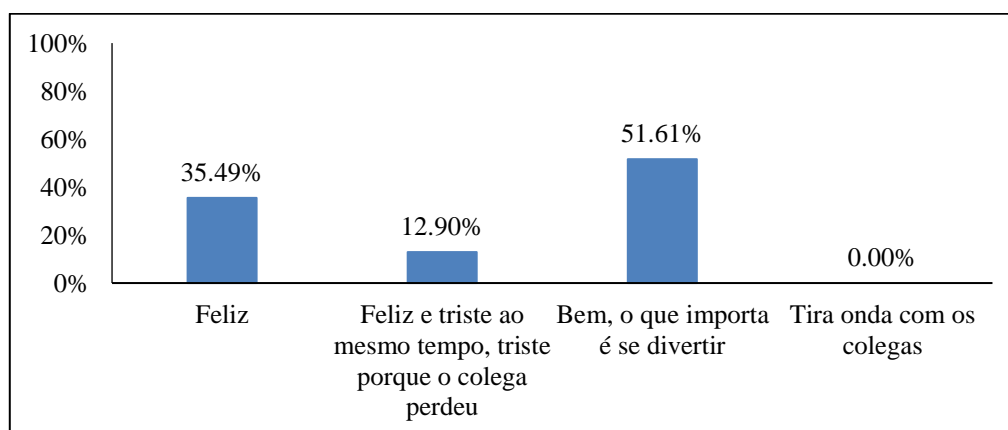
**Figura 2.** Você se importa com os colegas?

**Fonte:** Acervo dos autores (2019).

Os resultados encontrados na pesquisa corroboram com Kano (2008)<sup>1</sup>, que cita como objetivo do judô e um dos mais importantes de Jigoro Kano para os alunos é o uso eficiente da energia, a prosperidade e benefícios mútuos.

Através da prática de judô pode ser garantido às crianças cooperação, bom desenvolvimento educacional físico e cooperação entre os colegas. Assim sendo, proporciona desafios físicos e mentais, contribuindo para o desenvolvimento social da criança, promovendo a identidade grupal e social<sup>13</sup>.

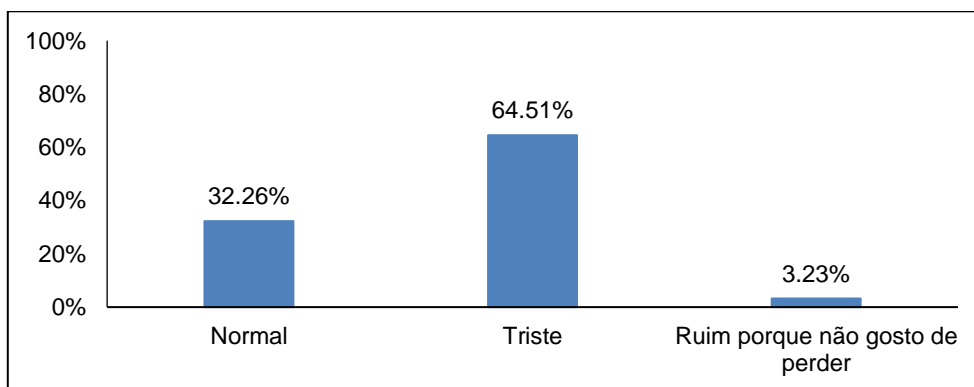
Em se tratando da percepção do aluno em ganhar uma brincadeira ou jogo, como se sente quando ganha, a pesquisa apontou, conforme observado na figura 3, que a maioria das crianças 51,61% disseram que ficam bem pois o que importa é se divertir, 35,40% se sentem felizes e 12,90% felizes e tristes ao mesmo tempo, tristes porque o colega perdeu.



**Figura 3.** Percepção do aluno em ganhar uma brincadeira ou jogo.

**Como se sente quando ganha? Fonte:** Acervo dos autores (2019).

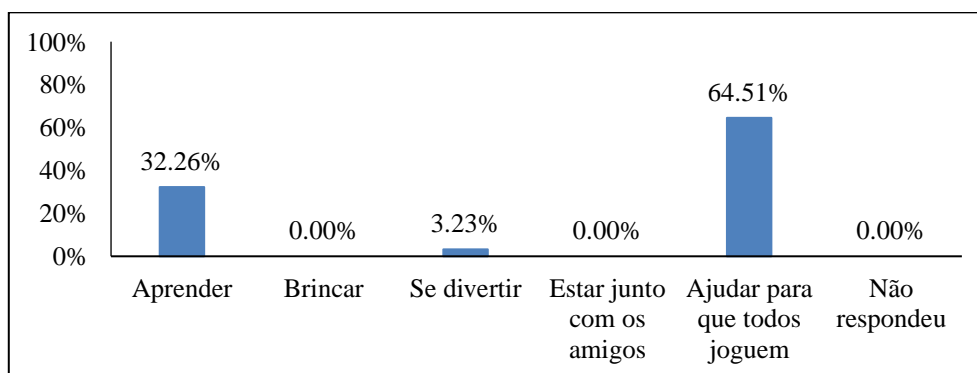
Em relação ao sentimento das crianças quando se perde, foi constatado que a maioria 64,51% se sentem tristes, 32,26% se sentem de maneira normal e 3,26%, se sentem ruim porque não gosta de perder (Figura 4).



**Figura 4.** Como se sente quando perde?

Fonte: Acervo dos autores (2019).

Na figura 5 é apresentado o que as crianças classificam como mais importante no jogo coletivo. Segundo os resultados encontrados, as crianças classificaram com 64,51% que ajudar para que todos joguem é o mais importante. Cerca de 32,26% acreditam que o mais importante no jogo coletivo é aprender e 3,23% se divertir. Não houve registro dentre as opções de brincar, estar junto com os amigos e não respondeu.



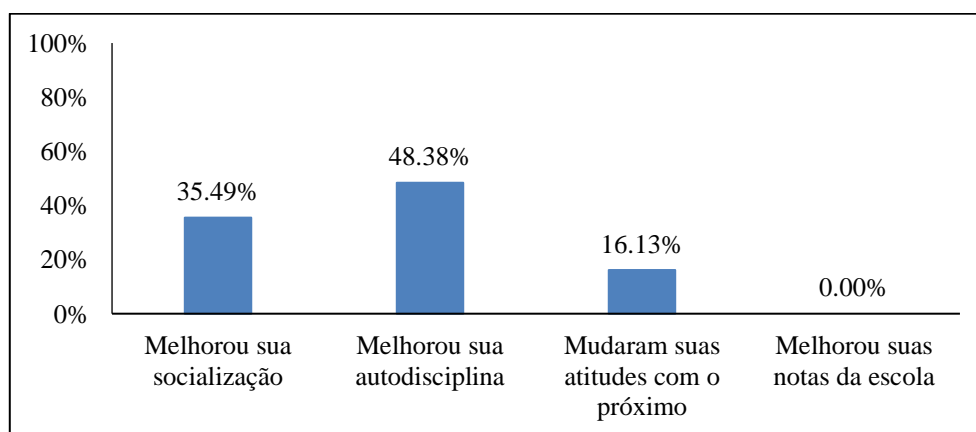
**Figura 5.** O que é mais importante no jogo coletivo?

Fonte: Acervo dos autores (2019).

Conforme Demiral (2011)<sup>6</sup>, o jogo é a maneira mais direta, mais fácil e mais significativa em que a criança é capaz de se expressar. A criança fornece seu desenvolvimento físico, cognitivo, sensorial e social por jogo. Logo o jogo é uma ferramenta de aprendizado de vida para crianças e todos os organismos vivos. Mas o aprendizado é uma mudança permanente a longo prazo que surge devido ao comportamento e ao conhecimento que o indivíduo teve na vida.

Os principais objetivos dos jogos coletivos, fundamenta-se em alto rendimento, lazer, socialização e no desenvolvimento da educação de um indivíduo. A presença dos ensinamentos de Jigoro Kano nas respostas dos alunos que praticam judô parece ter uma influência positiva na importância dada aos colegas. As amizades facilitam a adaptação da criança ao ambiente escolar e a aceitação pelos colegas de classe<sup>15</sup>.

Quanto aos benefícios gerados pela prática do judô, foi observado que os pais, em sua maioria, consideram que o judô trouxe para seu filho uma melhor autodisciplina com 48,38%. Com 35,49% dos pais considerou que o judô trouxe uma melhora na socialização e 16,13% dos pais avaliaram que as crianças mudaram suas atitudes com o próximo (Figura 6).



**Figura 6.** Quais benefícios o judô trouxe para seu filho?

**Fonte:** Acervo dos autores (2019).

Dados semelhante ao do presente estudo, foram detectados por Sterkowicz-Przybycień, Almansba e Klys<sup>12</sup>, onde em um estudo realizado com crianças, os autores observaram que o judô mostrou um efeito positivo elevado (>80%) nas crianças, que se mostraram satisfeitos com as habilidades de judô dominadas. Além disso, os autores

observaram em relatos dos pais que o treinamento de judô melhorou múltiplas variáveis do comportamento das crianças, como condicionamento físico, autodisciplina, serenidade, prudência, coragem, eficiência na resolução de problemas, persistência na busca pela consecução dos objetivos, apesar dos obstáculos, da sensibilidade sócio moral, ajudando os outros e responsabilidade.

Neste presente estudo, observou-se no projeto CECONJ um forte efeito do judô (60-80%) no processo de socialização, resolução de problemas pelas crianças, iniciando conversas sobre treinamento, convencendo os outros, ajudando o próximo, mudanças positivas nas atitudes em relação às crianças.

Segundo pesquisa, a prática de atividade física promove o desenvolvimento psicomotor e social da criança<sup>15</sup>. Na idade pré-escolar (4-6 anos), as crianças melhoram movimentos simples, como corrida, caminhada e movimentos mais complexos, além de socializarem melhor, ter uma boa convivência com os colegas, ajudam os próximos<sup>16</sup>.

### **Considerações Finais**

Diante do estudo apresentado, foi possível verificar os benefícios da prática do judô no processo de inclusão social no projeto CECONJ na cidade de Trindade – GO. Para tanto, foi comprovado que a prática do judô traz vários benefícios às crianças, especificamente na faixa etária de 4 a 11 anos de idade, pois através das respostas obtidas no questionário aplicado no grupo que realiza esta modalidade de esporte foi confirmado que a maioria se sente bem praticando tal modalidade de esporte, aprenderam ajudar um ao outro, se divertem, importam com seus colegas e com o próximo.

Por intermédio das aulas de judô aprenderam que o objetivo do jogo não é apenas ganhar e que todos também podem perder, compreenderam sobre a importância do jogo coletivo e melhoraram sua autodisciplina e também seu processo de socialização. Diante destes resultados, ficou demonstrado que a prática do judô traz vários benefícios para as crianças, ajudando-as em seu processo de inclusão social.

Apesar de a população de estudo ter prevalência no gênero masculino, ficou comprovado que tal prática pode ser realizada por todos os indivíduos de ambos os sexos e também em outras faixas etárias.

Os resultados desta pesquisa indicam que um programa educacional de judô produz efeito positivo no comportamento de crianças correspondendo às expectativas esperadas pelas famílias e professores na escola.

Este estudo não se esgota por aqui, merecendo futuros estudos por parte de acadêmicos da área de Educação Física ou por professores de Educação Física que trabalham com a prática do judô, podendo assim ser ampliados estudos na área, além de demonstrar que tal prática traz vários benefícios a saúde e no processo de socialização dos indivíduos.

## Referências

1. Kano J. Energia mental e física: escritos do fundador do judô (Tradução BULL, W). São Paulo: Pensamento; 2008.
2. Nunes AV, Rubio K. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012; 26(4): 667-78.
3. Feitosa CA, Nakassu T, Flamino A, Arruda EO. O Judô escolar enquanto prática formativa. Rev Dig efdeportes. 2011; 153.
4. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health, World Health Organization, Geneva; 2012. Disponível em: <http://www.quem.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en>
5. Gutierrez-Garcia C, Astrain I, Macon EI, Gomez-Alonso MT. Effects of judo participation in children: a systematic review. J Martial Arts Anthropol. 2018; 18(4): 64-73.
6. Demiral S. The study of the effects of educational judo practices on motor abilities of 7-12 years aged judo performing children. Asian Soc Sci. 2011; 7(9): 212-218.
7. Costa P, Franchini E, Ciccotti SBT, Gobbo LA, Casonatto J, Fernandes RA, Christofaro DG. Effect of grappling and striking combat sports on pre-adolescent bone mineral. Med Sport (Roma). 2018; 71(1): 65-74.
8. Franchini E, Takito MY, Bertuzzi RCM. Morphological, physiological and technical variables in high-level college judoists. Arch Budo. 2005;1(2): 1-7.
9. Santos SG. Judô: onde está o caminho suave. RBCDH. 2006; 8(1): 114-119.
10. Roza AFC. Judô Infantil: uma brincadeira séria. São Paulo: Phorte; 2010. 120. il.

11. Mendonça HM. Reflexões sobre a prática do judô na educação infantil [Trabalho de conclusão de curso]. Campinas (SP): Universidade Federal de Campinas; 2006.
12. Sterkowicz-Prybycién K, Almansba R, Klys A. Educational judo benefits on the preschool children's behaviour. JCSMA. 2014; 5(1): 23-26.
13. Trusz RA, Dell'Aglio DD. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. Rev Bras Psicol Esporte. 2010; 3(2).
14. Garcia A. Psicologia da amizade na infância: Uma revisão crítica da literatura recente. Interação Psicol. 2005; 2(9): 285-294.
15. Sterkowicz S, Jaworski J. Participation in computer games vs. coordination motor abilities and body composition in boys from rural areas of Poland. Hum Mov. 2013; 14(1): 4-10.
16. Pocecco E, Ruedl G, Stankovic N, Sterkowicz S, Del Vecchio FB, Gutiérrez-Garcia C. Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. Br J Sports Med. 2013; 47: 1139-1143.

## ANEXO I

### Questionário ao professor de judô

- 1) Há quanto tempo atua como professor de judô?
- 2) Qual o objetivo do Judô?
- 3) Quais atividades realizadas com os alunos durante as aulas de judô?
- 4) Qual o objetivos das atividades realizadas?
- 5) Quais métodos de ensino utilizados com os alunos (parcial, global ou misto)?
- 6) Como é feita a organização dos alunos durante as atividades propostas nas aulas (fila/individual; dupla; trio; grupos)?
- 7) Como é a participação dos alunos nas atividades propostas em aula? Todos ao mesmo tempo ou individual? Justifique.
- 8) Utiliza princípios filosóficos no decorrer das aulas?
- 9) Quais os principais benefícios do judô para crianças?

## ANEXO II

### Questionário aos alunos de judô

- 1) Sexo:  
 Masculino  
 Feminino
- 2) Faixa Etária  
 4 a 6 anos  
 7 a 9 anos  
 10 a 11 anos
- 3) Você gosta de praticar judô?  
 Sim  
 Não  
 Parcialmente
- 4) Para você o que é o judô?  
 Judô é se defender  
 É uma luta  
 Esporte

( ) Não soube responder

5) Porque o gosta de judô?

- ( ) Fica feliz/se sente bem
- ( ) Aprende a lutar e se defender
- ( ) Deixa-o mais disposto para o dia
- ( ) Momento de distração
- ( ) Se socializa com os colegas

6) Porque você se importa com os colegas?

- ( ) Tem que ser educado
- ( ) São meus amigos
- ( ) São legais
- ( ) Pois todos se ajudam na aula

7) Percepção do aluno em ganhar uma brincadeira ou jogo. Como se sente quando ganha?

- ( ) Feliz
- ( ) Feliz e triste ao mesmo tempo, triste porque o colega perdeu
- ( ) Bem, o que importa é se divertir
- ( ) Tira onda dos colegas

8) Como se sente quando perde?

- ( ) Normal
- ( ) Triste
- ( ) Ruim porque não gosto de perde

9) O que é mais importante no judô coletivo?

- ( ) Aprender
- ( ) Brincar
- ( ) Se divertir
- ( ) Estar junto com os amigos
- ( ) Ajudar para que todos joguem
- ( ) Não respondeu

10) quais as lições que você aprendeu com o judô?

- ( ) Melhorou sua socialização
- ( ) Melhorou sua autodisciplina
- ( ) Mudaram suas atitudes com o próximo
- ( ) melhorou nas notas da escola