

## **A IMPORTÂNCIA DO JUDÔ NO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS EM CRIANÇAS DE 8 A 10 ANOS**

**CELSON ROGÉRIO DOS ANJOS RODRIGUES  
DAVID RABELO DE OLIVEIRA  
FARNEY GLEYSON ALMEIDA LIMA  
MARCOS GOMES DA SILVA**

Tutor: **FRANCISCO MARLON DA SILVA GOMES**

### **RESUMO**

O presente trabalho teve por objetivo discutir os benefícios da prática do Judô para crianças, considerado sua aplicabilidade correta e para tanto foi levado em consideração a fisiologia humana na infância, as limitações biomecânicas e conseqüentemente sua situação motora. Com base nessas ideias, buscou-se um acervo teórico, fazendo uma pesquisa de caráter bibliográfico com autores que abordam sobre o Judô, história e filosofia dessa arte, a fisiologia da criança, o estímulo da prática do Judô e seus benefícios fisiológicos e motores. Em seguida discorremos de uma discussão de dados, alarmando os aspectos fisiológicos e o respeito ao processo de maturação da criança, bem como as vantagens e benefícios para a melhora da coordenação motora através da prática do judô quando trabalhada dentro de uma perspectiva de planejamento correto nessa fase da vida.

**Palavras-chaves:** Judô, criança, fisiologia, coordenação motora.

### **Abstract**

The present work had the objective of discussing the benefits of Judo practice for children, considering its correct applicability and for that was taken into consideration the human physiology in childhood, the biomechanical limitations and consequently its motor situation. Based on these ideas, a theoretical collection was searched, doing a research of bibliographical character with authors that approach on the judo, history and philosophy of this art, the physiology of the child, the stimulation of the practice of Judo and its physiological and motor benefits. Then we discuss a data discussion, alarming the physiological aspects and the respect to the process of maturation of the child, as well as the advantages and benefits for the improvement of the motor coordination through the practice of judo when worked within a perspective of correct planning in that stage of life.

Keywords: Judo, child, physiology, motor coordination.

## 1. INTRODUÇÃO

Desde a pré-história o homem se utiliza do corpo para conseguir sua sobrevivência, ora para conseguir seu alimento através da caça e colhendo vegetais ou travando combates com outros homens em defesa de seu território ou mesmo se defendendo de moléstias, e como consequência deste processo o homem desenvolveu maneiras sistemáticas de uso das habilidades corporais tais como correr, saltar, rolar, agarrar, dentre outras, tais habilidades foram sendo aprimoradas e reunidas em programas específicos voltados em alguns momentos para a defesa de sua individualidade ou de conquistas de benefícios para a coletividade e configurou como ato de combate físico direto.

O ato de travar combates físicos com outros seres humanos ao longo da história foi assumindo significados distintos, isso de cultura para cultura até os dias atuais onde a necessidade deu lugar ao entretenimento, espetáculo e ao esporte de combate, sendo hoje conhecidos como lutas e artes marciais. Em meio a este universo, neste trabalho, vamos destacar Judô.

Na tradução, Judô significa “caminho suave”. E, na prática, a modalidade integra o desenvolvimento da mente, do espírito e do físico, além de ser uma técnica de defesa pessoal. Apesar de ser considerada uma arte marcial, pessoas de todas as idades, homens e mulheres, podem praticar e aproveitar os benefícios proporcionados pelo esporte, especificadamente a melhoria da coordenação motora.

Com relação a esta, podemos destacar que a coordenação motora é um fator importante para o desenvolvimento de diversas habilidades motoras bem como para a realização das técnicas específicas solicitadas nos esportes.

Em âmbito geral as necessidades de equilíbrio e coordenação motora são fundamentais ao indivíduo sendo consideradas básicas para manter uma postura e realizar as múltiplas tarefas do dia a dia. O indivíduo, porém, terá que aprender a equilibrar-se em seus pés e a coordenar eficientemente seu corpo no espaço e no tempo, fato que acontece com a maturação do sistema nervoso, concomitantemente com o oferecimento de estímulos exógenos como forma de estímulo-resposta, que é o caso do Judô. Sendo assim, este estudo é direcionado a partir dos seguintes questionamentos: Quais os benefícios coordenativos o Judô pode proporcionar ao indivíduo?

O presente trabalho estrutura-se em quatro etapas, a primeira está no referencial, que relata sobre o indivíduo enquanto criança e seu aspecto motor, sua maturação biológica e início de sua vivência no esporte, em especial o Judô e seus benefícios. Além disso o contexto

destaca a trajetória do Judô, bem como seu surgimento, sua filosofia e sua história em nosso país. A segunda corresponde a descrição metodológica do trabalho, baseada em pesquisa bibliográfica para a construção do referencial teórico. A terceira etapa é a discussão dos dados, onde as informações obtidas na pesquisa serão apresentadas de maneira mais específicas para obtenção de resultados e apresentar a linha de raciocínio. Na etapa quatro serão apresentados as considerações finais, o aparato bibliográfico, com característica científica acerca do Judô e a contribuição deste para o aspecto motor de seus praticante.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O judô foi criado por Jigoro Kano no Japão, em 1882, é considerado uma arte marcial esportiva que tem o intuito de desenvolver o espírito, mente e físico além de métodos de defesa pessoal de forma unificada, contribuindo para as melhorias motoras e aperfeiçoamento global do sujeito. O judô foi bem aceito no mundo, pois se caracteriza por unir técnicas de diversas artes macias com o jiu-jitsu (MACARENHAS, 2013).

De acordo com autor citado, a modalidade não se restringe só aos homens bem condicionados, mas também propaga seus ensinamentos ao público infantil, que por consequência dos seus benefícios, teve um crescimento significativo de adeptos com essa faixa-etária.

O período que a criança inicia a prática de esporte é conhecida como iniciação esportiva. É nessa época que ela é apresentada a várias modalidades, esse momento deve ter como objetivo principal o desenvolvimento pleno da criança, gerando adaptações para especializações e direcionamentos futuros dentro do desporto, essa etapa não tem como enfoque as competições e o treinamento esportivo (TSUKAMOTO e NONOMURA, 2005).

Atualmente vem crescendo o número de crianças que inicia na prática esportiva entre seis e doze anos de idade, isso deve ser compreendido como algo benéfico entre esse público, se esse período de desenvolvimento for oferecido de forma organizada e sistematizada de acordo com as características deles, não os especializando prematuramente, que pode ser tornar fator negativo tanto no desenvolvimento esportivo, como no desenvolvimento geral (GIMENEZ e UGRINOWITSH, 2002).

Tsukamoto e Nonomura (2005) fortalecem esse assunto enfatizando que queimar etapas nesse período de iniciação esportiva pode prejudicar o desenvolvimento dos atletas, tendo como base que nem sempre quem foi campeão na infância foi campeão na fase adulta (CAVAZANI, 2012).

Enquanto modalidade esportiva, o judô é construído em um panorama amplamente desenvolvido de situações abertas com mediações contextuais diversas e em diferentes estágios. Nestas circunstâncias construídas acontecem atos seriados e discretos e a “tomada de decisão” é permanente em relação as suas ações na modalidade. Portanto, esses motivos a indicam que esse mecanismo deve conter conteúdos planejados e instruções que favoreça estas particularidades, aproximando as características reais da modalidade ao processo de ensino-aprendizado-treinamento (SCHMIDT e WRISBERG, 2001)

Em se tratando do direcionamento no judô. (OLIVIO JUNIOR et. al., 2015). Enfatiza que essa fase depende do estímulo oferecido na iniciação da modalidade, pois, caso esse momento tenha sido fraco em relação aos estímulos adquiridos, geralmente os sujeitos pertencentes ao momento de direcionamento terão um acompanhamento e aproveitamento reduzido em comparação as atividades desenvolvidas, tendo que em alguns momentos executar trabalhos inerentes ao período de iniciação. O direcionamento no judô corresponde a uma etapa de maior desenvolvimento, compatível com o amadurecimento cognitivo e motor desse individuo, onde o mesmo consegue realizar ações mais complexas e combinar habilidades.

Gallahue e Osmun (2005) assegura que conforme os indivíduos são instigados e o desenvolvimentos das capacidades motoras são aumentados, decorrente da aquisição de diversas habilidades relacionadas com os períodos de maturação, os sujeitos relacionados a esse processo começam a obter competências, compatibilizar habilidades e integrar jogos ou atividades com maior complexidade motora, esse cenário defendido pelo autor citado é encontrado dentro do direcionamento da prática do judô.

A prática do judô pode permitir o desenvolvimento da individualidade do sujeito na infância, estimulando suas experiências de vida e usufruindo da natureza biológica mediante atividades motoras, permitindo vivencias para que, saiba em sua relação com o ambiente conserva-lo e respeita-lo, estabelecendo uma cultura da criança com o meio e outras pessoas (TRAJANO, 2006).

O Judô proporciona as crianças que o praticam uns desenvolvimentos físicos, mentais, saudáveis e harmoniosos por conter em sua pratica valores sociais, de respeito ao companheiro, de respeito aos mais velhos e de experiências motoras não encontradas em esportes coletivos, tais como rolamentos e quedas, atividades de ação e reação, projetar companheiros com dimensões corporais mais avantajadas fazendo com que a coordenação motora e os a transmissão neuro-muscular sejam aprimoradas por construírem um acervo motor e armazenarem no arco reflexo. Assim elas se tornam mais rápidas e utilizam sua energia corporal e mental com mais eficiência (SHINOHARA, 2000).

Por essa razão, quanto antes for a iniciação no judô, mais expressivos serão os benefícios advindo desse esporte.

## **2.1 Benefícios do Judô**

Os Benefícios do Judô na infância apresentadas no processo de desenvolvimento da capacidade física, intelectual e moral para a formação de futuros atletas deveram respeitar as aspirações das crianças nessa transição para a adolescência. É de suma importância que as características dos programas de esporte sejam analisados e se obedeçam um escopo desses programas de treinamento.

Pois “caso sua escolha aponte para o desempenho e para o rendimento em alguma área esportiva, será bastante significativo o suporte científico oferecido pela fisiologia, pela biomecânica e pela psicologia” (KREBS, 2007, p.226). Partindo desse pressuposto devemos discutir não somente a arte marcial Judô e sim suas implicações fisiológicas e biomecânica nessa etapa da vida lúdica da criança.

O interessante dessa arte marcial como esporte na maioria das vezes, é oferecida como atividades extracurriculares em academias onde nem todas as crianças não tem acesso a nobre arte. A exclusão da criança da pratica esportiva no seu cotidiano ou na escolar onde ela passa maior parte do tempo, certamente não é salutar e poderá trazer risco a saúde tornando-as sedentárias e possibilitando a doenças hipocinéticas.

Para a sociedade, os esportes de combate são estigmatizados, mas, para os educadores e estudiosos nessa área, eles auxiliam na formação cognitiva, afetiva e motora das crianças, além de promoverem a interação entre elas. Será uma instituições de ensino (Academia Seishin) na qual iremos apontar as possibilidades de intervenção para facilitar o processo de desenvolvimento dessas capacidades físicas e motoras.

## **2.3 Trajetória do Judô**

As artes marciais tiveram uma grande importância por seu âmbito militar, durante o período medieval japonês, do século XIV ao XVIII apresentando evidente progresso técnico no combate. Ao mesmo tempo em que o praticante desenvolvia suas habilidades técnicas aprendia a controlar seus impulsos e controlar suas vontades para poder enfrentar os perigos

e adversidades, podendo fazer combates até a morte com seus inimigos.

Não podemos iniciar esse breve histórico sem mencionar as origens da arte que originou o Judô, o Jiu-jítsu. Apesar das controversas históricas e hipótese mais aceita é que o Jiu-jítsu tenha sido criado pelos monges indianos há mais de 2.500 anos. Como a doutrina desse grupo não permitia o uso de armas na sua defesa pessoal, contudo, conhecedores dos pontos vitais do corpo humano e desenvolveram um tipo de auto defesa especial para seu porte físico, baixa estatura e magro. Nasceu o embrião do Jiu-jítsu (PAIVA, 2009).

Essa forma rudimentar de arte marcial rompeu as limitações geográficas, saindo da Índia, atravessando as fronteiras da China, onde suas técnicas foram desenvolvidas como sistema de defesa, até alcançar o Japão. Foi lá que o Jiu-jítsu se tornou bastante popular, sendo desenvolvido e aprimorado no qual foi introduzido o quimono como indumentária (PAIVA, p. 55, 2009).

Essa nobre arte Jiu-jítsu de acordo com Paiva, (2009) era praticado pelos Samurais e foi proibido por decreto imperial o seu ensinamento fora do Japão. Com a implementação da cultura ocidental em meados do século 19, sua prática por meio do decreto do imperador Meiji foi considerada criminosa por meio disso a pratica foi descaracterizada para esporte de luta que mais tarde imigraram os mestres para levar a nobre arte para outros Países.

Partindo dessa premissa militar o Ju-jutsu surgiu no cenário japonês, sem data precisa de início, mas estima-se que teria sido desenvolvido na mesma época do surgimento da arte do sumô. O primeiro estava atrelado ao uso do peso corporal e da força, já o segundo (Ju-jutsu), da técnica, e destreza e agilidade, que contemplavam técnicas de imobilização, estrangulamentos, projeções e ainda golpes traumáticos, bem como a defesa pessoal contra esses ataques.

“Embora as técnicas do Ju-jutsu fossem conhecidas desde os tempos mais primitivos, até a última metade do século XVI, o Ju-jutsu não era praticado nem ensinado sistematicamente. Durante o período Edo (1603-1868) transformou-se numa arte complexa, ensinada por mestres de numerosas escolas” (SHINOHARA, 2000 p. 21).

Com passar dos anos surgiu a decadência do Ju-jutsu no Japão, ocorrida na era Meiji, pelo declínio do sistema feudal, um jovem de porte físico franzino e pequenino começa a despertar o interesse por desenvolver uma arte onde a formação do indivíduo fosse o objetivo principal, fornece a ele o refinamento do autodomínio e autocontrole para superar suas limitação.

Com aprofundamento de seus estudos marciais, este jovem franzino chamado Jigoro Kano 1,55 que constantemente sofria com as agressões físicas dos colegas na escola

por ser muito frágil e pequenino após pesquisar alguns estilos de ju-jutsu existente naquela época como o Estilo Kitô que se caracterizava pelos golpes de projeção, e estilo Tenjin-Shin-Yô que preconizavam técnicas de lutas de chão e ataque aos pontos vitais e sistematizando-os e agregando fundamentos da luta clássica greco-romana modificou aquela arte marcial em um método de ensino denominado Judô, cuja etimologia em ideograma japonês significa “caminho suave”. Através do treinamento dos métodos de ataque e defesa, podem-se adquirir qualidades mais favoráveis para a vida do homem, sob três aspectos: condicionamento físico, Budo e atitude moral filosófica. Shinohara, (2000).

Mestre Jigoro Kano depois de muito pesquisar e aprofundar filosoficamente fundou sua escola em 1882 com pareceres na formação geral do ser humano chamada de “Kodokan” que até os dias de hoje é um centro de excelência no esporte baseado no ensino do caminho da suavidade.

O Judô foi incorporado no Brasil por volta de 1908, com o advento da imigração japonesa, nesses primórdios destaca-se a figura do Professor Mitsuo Maeda, cognominado Conde Koma, que esteve nos Estados Unidos desde 1906 acompanhado de dois judocas, Tsunejiro Tomita e Shinshiro Satake, ases do Kodokan. O Professor Maeda portava 4º grau, o que era considerado na época fato de grande prestígio, e na excursão pelo continente pelo americano enfrentou sem derrotas, mais de mil desafiantes, dentre renomados lutadores de boxe e luta livre. No Brasil, ofereceu seus serviços a Academia Militar, passando a ensinar Judô aos integrantes do Exército Nacional (SHINOHARA 2000, p. 35).

As primeiras escolas de Judô no Brasil foram construídas por imigrantes e mestres do Judô do Kodokan, foram em São Paulo espalhando-se pelo resto do país e ganhando novos adeptos da arte do “caminho suave”.

## **2.2 Implicações Fisiológicas**

Os aspectos fisiológicos direcionados ao desenvolvimento da prática esportiva entre crianças e jovens, principalmente, do sistema cardiorrespiratório, do metabolismo e ventilatório são dependentes. Essas implicações têm possibilitado ações que buscam a saúde e o bem estar dessa criança cada vez bem maior. Assim como existem práticas não sistematizadas que expõem crianças a um risco à integridade física e a sua saúde. Podemos citar alguns exemplos positivos no que se refere a prática regular e sistematizada do esporte

na vida da criança, pois as recomendações são fundamentais para evitar o sedentarismo (KREBS, 2007).

Estudos apresentados que exercícios aeróbios de alta intensidade têm sido altamente recomendados para esse grupo infantil, devido terem observado a redução do tecido adiposo em crianças e adolescentes obesos. A aptidão física cardiorrespiratória está ligada ao índice de massa corporal de crianças e jovens e sendo assim, podemos afirmar que o volume máximo de oxigênio tem sido relacionados como marcadores do gasto energético das atividades realizadas na vida diária das crianças levando a preditores do estado de saúde durante a infância (RAMIREZ MARRENO Smith et al. ,2005).

### **2.2.1 Aspectos Nocivos do treinamento não planejado**

Exercícios físicos de longa duração e alta intensidade aplicado em crianças são amplamente discutidos e revisados em literaturas. Os aspectos nocivos a saúde da criança segundo Personne (2001) critica esse tipo de abordagem pois percebe um número bem maior de crianças envolvidas nesses treinamentos excessivos.

O que pode ameaçar uma criança de 12 anos de idade cujo coração bate a 240 pulsações por minuto depois de 800 metros corridos? Lesões de ordem fisiológicas irreversíveis e que arriscam comprometer seriamente a sua saúde. Poder-se ia comparar o jovem atleta a uma árvore de frutos que se faz crescer com adubos sobre dosados. A colheita será magnífica daí um ano ou dois. Depois passados cinco anos, a árvore tornar-se-á bruscamente estéril. (p.53)

Após essas discussões breves das implicações fisiológicas da prática de exercício físico em todas as suas modalidades na infância, algumas observações precisam ser realizadas, no entanto, por si só, nenhuma delas poderá garantir que sua prática afetará ou não a saúde da criança. Devemos ter respaldo científico para não colocar em perigo a integridade física no decorrer do seu crescimento e desenvolvimento motor.

### **2.2.2 Implicações Biomecânicas**

Os principais cuidados que devemos ter com as atividades esportivas realizadas por crianças e adolescentes, é a inadequação das cargas impostas por determinadas práticas, volume e intensidade são atributos e princípios do treinamento em qualquer esporte. A estrutura corporal na fase de maturação das crianças é determinante responsável nas lesões

com fraturas ósseas que tem acometidos jovens atletas (KREBS, 2007).

A maturação Biológica é o principal aspecto fisiológico e mecânico que tem implicações com a prática esportiva com crianças. Alguns estudos mostram atividades muito intensas podem ocasionar graves lesões no sistema locomotor das crianças levando a uma pressão nos discos de crescimento reduzindo ou até mesmo levando a uma aposentadoria precoce do esporte praticado.

O problema enfatizado com as implicações fisiológicas e biomecânicas foi realizado por estarem agregadas com o fenômeno do esporte, e suas lesões e danos causadas pela prática intensa durante a fase de desenvolvimento da criança. Por tanto, deve sublinhar que não se deve excluir esse grupo da prática esportivas, a prática do Judô deve ser pautada pela amizade, respeito, honestidade e tudo pelo prazer. Que isso seja levado a sério não apenas por professores de educação física que acompanham diariamente no Judô, mas pelos pais e dirigentes esportivos. (KREBS, 2007).

As determinações do esporte podem ser observadas neste contexto mencionado acima é que possui características da racionalidade, produtividade e eficiência. Desta forma o professor de educação física e treinadores são advogados da pedagogia tecnicista muito difundida em nosso País na década de 70. Devemos resgatar a manifestação cultural trabalhando a história, não desencarna-la do movimento político e cultural qual a surgiu. Incluindo o Judô nessa perspectiva que foi entre nós, descaracterizado de seus significados culturais, recebendo tratamento particularmente técnico (METODOLOGIA DO ENSINO DE ED. FÍSICA 2013).

### **2.2.3. Coordenação motora nas lutas**

De acordo com Paiva, (2009) em seu livro “Pronto pra guerra: preparação física para luta”, que o desenvolvimento e eficácia das técnicas é oriundos da capacidade de coordenação motora do praticante. Sendo que a resistência aeróbia e a força dependem e sofrem influência dela. “Em referência a lutas, podemos definir a coordenação motora como a habilidade do sistema nervoso do lutador otimizar, aprender e diferentes gestos motores com precisão e eficiência máxima” (PAIVA, p.128, 2009).

O autor destaca três capacidades coordenativas nas lutas dentre várias conhecidas e que tem relação direta nas modalidades de lutas. Como mostra o quadro abaixo:

**Quadro1. Capacidades Coordenativas na Luta (PAIVA, 2009).**

1. Capacidade de Regular e Avaliar os Parâmetros Espaço Tempo	2. Capacidade de manter uma posição em Equilíbrio	3. Capacidade de relaxamento voluntário do Músculo.
São capazes de regular a força de seus golpes pela capacidade de avaliar o tempo e a distancia.	As exigências de equilíbrios são inerentes a todas as modalidades de luta. Ter estabilidade e baixar o centro de gravidade e variação de posição do lutador.	A necessidade de formar composição mais adequada em situação concreta de competição. Que nas lutas implicam uma variedade de ações motoras.

**3. Resultados e Discussão**

De acordo com Santos e Mello, (2000), o planejamento é peça fundamental para a diversificação de treinos e atividades adequada às capacidades, restrições e especificidades. Com isso os autores mencionados acima, observam que a adequação dos atletas ao ambiente e a atividade são preponderante para o desenvolvimento de suas habilidades técnicas e competitivas. Proporcionando a melhora das capacidades motoras e físicas desse público através do estímulo das suas capacidades físicas, coordenativas e interação social. De acordo com a planilha abaixo:

**Quadro 1 Divisões de um treinamento a longo prazo**

PERIODIZAÇÃO A LONGO PRAZO				
FASE BÁSICA	1ª ETAP A	PREPARAÇÃO PRELIMINAR	FORMAÇÃO	PRÉ-ESCOLAR À ESCOLAR TARDIA
	2ª ETAP A	ESPECIALIZAÇÃO INICIAL	FORMAÇÃO + RENDIMENTO	PUBESCÊNCIA
FASE ESPECÍFICA	3ª ETAP A	ESPECIALIZAÇÃO APROFUNDADA	RENDIMENTO + FORMAÇÃO	ADOLESCÊNCIA
	4ª ETAP	PRESTAÇÕES MÁXIMAS	RENDIMENTO ELEVADO	IDADE ADULTA

	A			
	5ª ETAP A	MANUTENÇÃO	MANUTENÇÃO	

**Quadro 2 Sugestões de atividades coordenativas para judocas até de 8 a 10 anos; CAPACIDADES CONDICIONANTES**

Desenvolvimento	Observações
Resistência Aeróbia	Utilizar o princípio da carga individual. Exercícios com intensidade média. Ex. corrida contínua com velocidade regular.
Resistência Anaeróbia Aláctica	Pode ser desenvolvida com atenção especial ao tempo máximo de 15 seg, evitando o acúmulo de lactato. Ex. Contestes ou estafeta.
<u>Resistência Anaeróbia láctica</u>	<u>Não desenvolver</u> pois nesta fase o indivíduo não possui as enzimas necessárias para uma eficiente remoção do lactato.
Força	Desenvolvida de forma natural, sem sobrecarga, privilegiando a força rápida, não trabalhando estaticamente. Ex. rastejar, fuga quadril e etc. Fortalecimento do aparelho postural e motor. Ex. Treinamento em circuito.
Flexibilidade	Início das atividades de flexionamento, principalmente atividades de quadril e ombro.
Velocidade	Fase em que ocorre maior desenvolvimento. Trabalhar velocidade de reação.

**CAPACIDADES COORDENATIVAS**

Desenvolvimento	Observações
Equilíbrio	<u>Movimentos em direção a um alvo</u>
Coordenação Óculo-Manual	Ex. amarração rápida da faixa e vestimenta do kimono
Coordenação Motora Global	Ex. atividades lúdicas em geral ou realização de um golpe
Coordenação Espaço Temporal	Ex. Cumprimento de tarefas por tempo
Bilateralidade	Ex. atividades desenvolvidas por ambos os lados
Visão Periférica	Ex. brincadeira do rabo

<u>Percepção Corporal*</u>	<u>Movimentos sem forma definida (simples)</u>
Agilidade	Ex. Corridas com cumprimento de metas

(SANTOS E MELLO, P.18 2000)

De acordo Santos e Mello, (2000), enfatizam que é necessário um planejamento detalhado para a formação de atletas sem prejudicar a saúde cognitiva e motora desses atletas, evitando um desgaste desnecessário e contribuindo para o desempenho duradouro desses alunos. Como apresentado acima iremos nesta intervenção inúmeros professores não levam em consideração essa fase de maturação do judoca.

Na fase básica, de acordo com os autores as atividades devem ser alicerçadas no lúdico para que ocorra adesão aos treinos. A ludicidade é um aspecto importante que deve estar presente também na infância, porém seus objetivos se diferenciam da fase básica. Esse caminho deve intercalar com o treinamento intenso de acordo com a maturação motora do indivíduo, proporcionando a recuperação e evitando o desgaste do atleta. Como por exemplo, demonstrado no quadro abaixo dado como exemplo de planejamentos de aulas de Judô:

Cada método deve ser adequado às realidades de alunos em que se trabalha o Judô. Na Educação Física o Esporte de rendimento, não deve ser trabalhado dentro de um caminho único e durável, pois cada ser humano possui diferenças biológicas. Além disso, não podemos ser meros repetidores e tecnicistas, temos que ter criatividade e respeitando os estudos desenvolvidos e princípios éticos e científicos.

Para corroborar Krebs 2007, mostra que maturação Biológica é o principal fator fisiológico e mecânico que tem implicações diretamente com a prática esportiva danosas com crianças. Alguns estudos mostram atividades muito intensas podem ocasionar graves lesões no sistema locomotor da criança levando a uma pressão nos discos de crescimento reduzindo ou até mesmo levando a uma aposentadoria precoce do esporte praticado.

Em consonância com o estudo de Marcílio (2018), sobre os aspectos comportamentais e motores dos praticantes de judô. Esses dados retratam a observação de 6 aulas da modalidade, que acontecem em uma Associação existente em uma Escola Pública de Florianópolis. Essas aulas contaram com a participação de uma média de 8 alunos, com faixa-etária de 8 a 13 anos, que se encontram com graduação branca, cinza e azul. Constatou-se que os exercícios mais frequentes seguiram essa ordem: atividades como rolamento e rastejo 23%,

Ukemis 23%, golpe de quadril 12%, simulação de luta 12%, jogos e brincadeiras 11%, corrida pela área do dojô 11% e as conversas sobre agressividade e disciplina ficaram com a margem de 8%.

Tendo esses parâmetros como base, podemos analisar que a predominância dos objetivos e conteúdo das aulas foram voltados para o aprimoramento motor, com enfoque do mesmo em 38% das vezes, em segundo o aquecimento 37% do período, seguido por aprender a cair com 25 das vezes. Logo, pode-se observar que foi utilizado a partir do estilo de ensino direto o método global em 85% dos momentos, o método parcial teve a sua aplicabilidade em apenas 15% das vezes.

Com base nesse estudo, de acordo com os benefícios que o professor pretendia alcançar através da divisão das aulas, pode-se constatar que aperfeiçoamento motor foi conteúdo instigado e o mais constantes nas aulas.

Todavia, Valentini e Petersen (2008), enfatiza que não se deve perder o olhar pedagógico em atividades esportivas, pois a mesma se faz presente no auxílio do ensino-aprendizagem da criança, tendo como foco o respeito as potencialidades e individualidades dos praticantes

Porém, Seefeld e Haubenstricker (1982), já sugeriam que com o refinamento das capacidades motoras fundamentais, o sujeito ultrapassa o padrão de proficiência motora, contraindo habilidades indispensáveis para o avanço de atividades mais elevadas sobre a prática da mesma. Nesse sentido, o professor com essa prática almeja sempre a evolução do aperfeiçoamento funcional dos alunos, cobiçando constantemente a melhora das capacidades físicas e de saúde do sujeito.

É fato que o esporte em si, concomitante com sua prática traz benefícios ao indivíduo. Contudo, quando tratamos de crianças e esporte, principalmente aos que levam ao rendimento, deve-se ter cuidado, pois, como destaca Weineck (1999), o crescimento e o desenvolvimento de uma criança consiste num processo gradativo, de longo prazo, fundamentado em leis biológicas precisas, denominado “infância”. Compreendendo o período da vida que vai desde o nascimento até a puberdade, a infância é caracterizada por uma grande plasticidade orgânica e mental.

Nesse caso, entende-se que é necessário respeitar o processo de maturação biológica da criança para que não haja atrapalho em seu desenvolvimento físico natural, visto que nessa fase a musculatura da criança se apresenta um pouco desenvolvida, suas possibilidades de força ainda são mínimas, principalmente em virtude da grande maleabilidade óssea e a nível das cartilagens articulares, que se encontram em processo de evolução. É uma fase em que se

desaconselha qualquer tipo de atividade que provoque hipertrofia muscular exagerada, sob o risco de se verificarem arranchamentos ósseos (em virtude de contrações musculares mais pronunciadas) a nível de inserção muscular, ou mesmo de deformações ósseas, decorrentes da pressão exercida pelos músculos sobre as cartilagens epifisárias.

Além disso, organicamente, a criança nesta etapa apresenta um volume cardíaco proporcionalmente menor que o resto do corpo e, apesar de apresentar um grande desenvolvimento da função respiratória, não é capaz de suportar atividades prolongadas em débito de oxigênio. Ainda assim, sente grande necessidade de movimentar-se, principalmente por meio de jogos de corrida, embora seu tempo de reação ainda seja deficiente e sua coordenação motora se encontre em desenvolvimento.

Contudo, não pode-se esquecer que em uma criança, para que o desenvolvimento motor seja desenvolvido é necessário de uma série de estímulos para que aconteça o seu aperfeiçoamento. Diante disto, podemos notar que as séries de movimentos que estão ligados à cultura que compõem o Judô pode ser de grande valia no que se refere ao aprimoramento destas habilidades. Logo, de acordo com PAGANI; ANDREOLA; SOUZA (2007) a prática do Judô como um esporte educativo pode trazer benefícios a criança no seu desenvolvimento motor e assim melhorar consequentemente a sua lateralidade, o equilíbrio, noção espaço-temporal e do corpo, a coordenação, tônus muscular, a coordenação global.

Neste período do desenvolvimento humano dos 8 a 10 anos de idade, faixa etária trabalhada neste estudo, é o período que ocorre mudanças específicas de natureza fisiológica, emocional, motora, sexual, social e cognitiva.

Nesta faixa etária de 8 a 10 anos se caracteriza por complementar a ação da capacidade de reação do desporto, da eficácia da execução dos movimentos de frequência elevada, e eficiência de diferenciação espacial, do controle de movimentos em um curto intervalo de tempo estipulado, da capacidade de se equilibrar e da generosidade (meninas). Também durante este período a uma grande facilidade de aprendizado de movimentos simples, mas não de sequencias de movimentos complexos e sincrônicos, que mantenha uma ágil coordenação (WEINECK, 1999, p. 532).

Para Gallahue (2001), nesse período as crianças exibem uma capacidade desenvolvida para evoluir no estágio de amadurecimento das capacidades motoras essenciais, o que possibilitam executar simples movimentos.

Segundo Benda e Greco (1998) é um momento primordial para edificar as bases esportivas e adentrar na prática esportiva do judô, devido à combinação de habilidades

motoras básicas em desenvolvimento junto com as capacidades coordenativas, bases fundamentais para o aperfeiçoamento das técnicas de judô.

A finalidade do professor de judô fundamentar-se no desenvolvimento das capacidades coordenativas e promoção do desenvolvimento de novos elementos, aumentando consideravelmente o controle motor quanto à competência motora, pelo meio de ganhos da consistência e aumento da dificuldade de movimentos básicos, fundamentais para o aprendizado das técnicas de judô (DELIBERADOR, 1996).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática do judô tem aumentado entre crianças, visto que é uma das artes marciais de preferência delas. O judô em si ajuda em suas capacidades físicas e psíquicas, bem como imprimem valores importantes, dentre eles o respeito. A nível fisiológico, o Judô desperta o estímulo a movimentos coordenativos e conseqüentemente gera benefícios para suas habilidades motoras básicas e desenvolvimento de outras valências, como a força, a velocidade, a flexibilidade e o equilíbrio.

Contudo, foi possível perceber que a pratica em si pode levar a criança à submissão de planos de treinamentos errôneos, fato que deve despertar atenção e preocupação de profissionais da área visto que, a infância é uma fase com limitações, tanto psicológicas e principalmente físicas, justificadas pelo processo de maturação biológica.

Nesse caso, a atenção deste estudo volta-se para a aplicação do Judô, considerando que aspecto devemos destacar de sua pratica, quando o público se trata de criança. Percebeu-se então a importância da vivencia motora, através de movimentos novos e diferentes melhora sua coordenação motora, e assim consegue apresentar domínio corporal na execução de seus movimentos. Logo, com cautela de aplicação e respeitando a fase em que se encontra a criança, o Judô traz benefícios fisiológicos como qualquer pratica esportiva, principalmente no que diz respeito a seu aspecto motor, e muito além disso, essa prática também traz contribuição psicológica e social a criança.

## 5. REFERÊNCIAS.

SEEFELDT, V.; HAUBENSTRICKER, J. **Padrões, fase ou etapas: Um modelo analítico para o estudo do movimento desenvolvimentista.** In: J.A.S. Kelso e J.E. Clark (Eds.). **O desenvolvimento de controle de movimento e coordenação.** Nova York, NY: John Wiley & Sons, 1982, p. 309-318.

DELIBERADOR, A. P. **Judô: metodologia da participação.** Londrina: Editora Porto Belo, 1996.

BENDA, R. N.; GRECO, P. J. **Iniciação esportiva: da aprendizagem motora ao treinamento técnico.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** 9.ed. São Paulo: Manole, 1999.

SANTOS E MELLO, **Treinamento de Judô a longo prazo/** Leonardo José Mataruna dos Santos e Mariana Vieira de Mello: Revista digital/Buenos Aires/Ano 5-N18 Fevereiro-2000,

SHINOHARA – **Manual de Judô,** São Paulo, 2000.

PERSONNE, J. **Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant.** Lisboa: Livros Horizonte, LDA. 2001.

SCHMIDT, R; WRISBERG, C; **Aprendizagem e Performance Motora,** Porto Alegre, Artmed, 2001.

GALLAHUE, D. L. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.

GIMENEZ,R.; UGRINOWITSH,H. **Iniciação Esportiva para Crianças da Segunda Infância.** ConScientiase Saúde. Revista Científica – Uninove, v1, p. 53-60.2002.

GALLAHUE,D.L.; OZMUN,J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** São Paulo, Phorte, 2005.

TSUKAMOTO,M.H.C.; NONOMURA,M. **Iniciação Esportiva e Infância: Um olhar sobre a Ginástica Artística.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte, v 26 n° 3, p. 159-176, maio.2005

RAMIREZ MARRER, F.A., Smith, et al. **Comparison of methods to estimate physical activity and energy expenditure in African children** *Int J Sports Med*, v.26, n5 jun, p363-71. 2005.

TRAJANO, J.W.; **As Contribuições do Judô na Formação Integral do Indivíduo**. Universidade Federal do Paraná, Curitiba Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, 2006.

VALENTINI, Nádia Cristina; PETERSEN, Ricardo D. S.. **Aquisição e desenvolvimento de habilidades esportivas**: Considerações para a prática. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre. *Fundamentos pedagógicos para o programa segundo tempo*. Brasília: Luciane Delani, 2008. p. 1-296.

QUESTÕES DO ESPORTE, Coletivo de Autores; **Implicações Fisiológicas e Biomecânica da Prática Esportiva para Crianças**-2008 LECSU.

PAIVA, Leandro: Pronto para a guerra: **Preparação Física para luta & superação**/Leandro Paiva.-1ed.-Manaus,AM: OMP E.,2009.

CAVAZANI, R.N. **Iniciação competitiva precoce e a formação do técnico desportivo no judô**: um estudo de caso dos resultados dos campeonatos paulistas de 1999 até 2011. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro Dissertação de Mestrado, 2012.

MASCARENHAS, B.L.; **A História do Judô**. Universidade de Vila Velha, Vila Velha Trabalho apresentado a matéria de Metodologia Científica do curso de Educação Física, 2013.

**Metodologia do Ensino da Educação Física/Coletivos** de Autores,-SP 2ªEd Cortez, 2013.

OLIVIO JUNIOR, et. al., *Pedagogia Complexa do Judô - Um manual para treinadores de equipe de base*, v1, p. 133, 2015.

MARCÍLIO, A.; **Influência da Prática do Judô nos Aspectos Comportamentais e Sociais em Crianças de 8 a 13 Anos**. Universidade Federal de Santa Catarina –UFSC, Florianópolis, SC. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, Como Requisito Parcial para a Obtenção do Título de Licenciado em Educação Física, 2018.