

O JUDÔ COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO SOCIAL: BENEFÍCIOS PARA JOVENS E CRIANÇAS COM TDAH

Abilio Irigon Lima¹, Weimar Silva Castilho²

¹Estudante do Curso Licenciatura em Educação Física – IFTO. Bolsista do Programa de Iniciação Científica IFTO. e-mail: abilio.lima@estudante.ifto.edu.br

²Professor do IFTO, Licenciado em Física, Pós-Doutor pelo Programa de Pós-Graduação Ensino de Ciências do Instituto de Física da UFMS. Atua no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) e no curso de licenciatura em Física. E-mail: weimar@ifto.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

Fundado em 1882, o judô logo revelou seu potencial como uma modalidade inclusiva, permitindo que pessoas com deficiência alcançassem sucesso em sua prática. Desde o início, o mestre Jigoro Kano já indicava essa visão ao afirmar que seu objetivo era “um esporte que pudesse ser praticado por todos e que, ao mesmo tempo, fosse desafiante e competitivo” (Kano, 2008, p. 25).

As experiências que ocorreram com a formação de turmas inclusivas nos treinos de judô são bons exemplos da importância de valores civilizacionais que devem ser amplamente disseminados para haja a integração social dos atletas com e sem deficiência. Dessa forma demonstra uma oportunidade dentro da modalidade para promoção da qualidade de vida e para a valorização do talento atlético (Miarka et al., 2011).

A prática de atividades físicas é amplamente reconhecida como uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes. No entanto, para aquelas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), essa prática pode ser limitada, tanto pelo acesso quanto pela falta de programas adequados às suas necessidades específicas. O judô, ao contrário de outras modalidades, tem mostrado ser uma atividade inclusiva e adaptável, proporcionando um ambiente onde crianças com TDAH podem desenvolver habilidades de autocontrole, disciplina e concentração. Portanto, torna-se fundamental explorar o potencial do judô como uma ferramenta educativa e terapêutica para esse público.

O TDAH prejudica diretamente a vida pessoal e social das pessoas, pois dificulta a concentração por um longo período, dificuldades na comunicação e na aprendizagem. Tudo em função da incapacidade de utilização da memória, dificuldade de regulação da emoção, capacidade limitada de internalização da linguagem e a imprecisão de planejamento e execução de algumas tarefas (Santos, 2010). Para que uma criança possa obter um desempenho escolar satisfatório, é preciso longos períodos de concentração, usufruir de local calmo e poder focar para praticar as atividades escolares adequadamente. É preciso ter um bom controle de seus comportamentos, fatores estes que a criança com TDAH tem dificuldade, pois apresentam esse ajuste comportamental prejudicado. Por possuir essa falta do controle de impulsividade, as crianças e adolescentes com TDAH podem apresentar em seu histórico escolar registros de suspensão, expulsão, reprovação e baixo rendimento escolar. Interferindo diretamente nas relações com outras pessoas e diminuindo a sua autoestima

(Mattos, 2008). Em conjunto com estas características, somam-se ineficiência comportamental de habilidades sociais que podem produzir isolamento e rechaço por parte do grupo (Carvalho, 2012).

Dentre diversas práticas esportiva existentes, a prática esportiva de combate vem ganhando destaque no tratamento do TDAH em função dos seus benefícios como: autocontrole, autoconfiança, mais disciplina, melhora das relações interpessoais. O judô, é um exemplo, além de uma prática esportiva de combate é uma modalidade recomendado pela UNESCO por seu valor pedagógico e educativo. A prática do Judô visa o crescimento globalizado e busca desenvolver aspectos físicos, intelectuais e morais.

O judô se destaca por se adaptar ao contexto escolar como grande aliado para a educação. Portanto, ao se falar de judô na escola é notório o seu papel pedagógico e suas valiosas contribuições na formação dos estudantes, com fins de mudar e superar qualquer dificuldade sobreposta, elevando sua prática para além, dos tatames. O Judô em uma das suas vertentes pedagógica se desenvolve respeitando a individualidade de cada um, de forma ordenada e progressiva, com foco no entretenimento mental e físico, buscando o estado de harmonia e equilíbrio entre corpo e mente, valorizando a autoestima positiva. Dessa forma o judô no ambiente escolar contribui significativamente na formação educacional de quem o pratica, permitindo que sejam vivenciados valores, normas e regras, e que assim seus praticantes possam ter condutas e atitudes positivas, percebendo a importância dessa modalidade.

A prática de exercícios e aprendizagem de judô no tatame permite o trabalho individual e coletivo, transformando em uma ferramenta poderosa e adequada para a intervenção com os estudantes com sintomas de TDAH. A prática do judô pode ajudar jovens e crianças com TDAH a ter melhorias no âmbito social, familiar e escolar. Entretanto é válido salientar que existe uma carência de estudos na literatura sobre essa temática, havendo necessidade de novas pesquisas.

Por fim, é importante destacar o impacto positivo que a prática do judô pode ter na redução da violência urbana. Crianças e adolescentes com TDAH, quando privadas de atividades que canalizem suas energias de maneira construtiva, podem se tornar mais vulneráveis a comportamentos agressivos ou inadequados. Ao participar de uma atividade que promove o autocontrole, a disciplina e o respeito ao próximo, como o judô, essas crianças encontram uma forma de expressão que as distancia de influências negativas, contribuindo, assim, para a construção de uma sociedade mais pacífica e inclusiva.

2 OBJETIVO

Esta pesquisa teve como objetivo investigar as evidências científicas sobre as contribuições do ensino do judô no ambiente escolar para o desenvolvimento de crianças com TDAH.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é caracterizado como uma revisão da literatura, que tem como objetivo analisar, avaliar e interpretar objetivos, métodos e resultados de pesquisas, Yin (2001) caracteriza este tipo de pesquisa como um meio de atingir uma finalidade, acredita que as respostas sobre um determinado assunto, sejam analisadas para desenvolver questões mais objetivas e perspicazes sobre um tema. A busca por fontes de trabalhos realizados, ideias e conclusões de pesquisa de um certo problema, podem contribuir para novas pesquisas, como embasamento teórico e conclusões de novos resultados.

A busca foi de artigos publicados entre os anos de 2013 a 2023, usando as bases de dados, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Os artigos selecionados são aqueles com publicações nacionais e internacionais. A etapa seguinte consistiu em avaliar os artigos encontrados. Ler os resumos, metodologias, discussões e resultados dos artigos pré-selecionados em seguida utilizando como critério de inclusão os trabalhos que tratam da temática deste projeto.

As estratégias de pesquisa incluíram a combinação de variações de três grupos de palavras-chave termos incluindo, mas não limitados aos seguintes exemplos: arte marcial or luta or judô and crianças and TDAH. Os termos combinados poderão ser usados os operadores lógicos disponíveis como ferramentas de busca.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados apenas dois artigos que trata do judô como estratégia alternativa para contribuir no processo de desenvolvimento de jovens e crianças com TDAH, o de Tavares et al. (2024), e Fernandes et al. (2018). Ambos destacaram que o judô pode auxiliar no melhoramento dos aspectos comportamentais (como diminuição da agressividade e da impulsividade). Os autores destacaram que o Judô também pode influenciar no aumento da autonomia, autoestima, autocontrole e disciplina. Bem como no aumento dos aspectos físicos (equilíbrio, regulação dos movimentos e aumento de habilidades motoras). A prática do judô pode favorecer positivamente na interação e inclusão dos estudantes no âmbito escolar devido à minimização dos sintomas do transtorno e auxiliando, assim, a sociabilização (comunicação, o trabalho em equipe, respeito mútuo e cuidado com o próximo). Todos esses fatores contribuem para que o estudante com TDAH possa ter seu desenvolvimento humano e integral, proporcionando assim o sucesso acadêmico. Que esse estudo possa esclarecer como as contribuições da prática do judô em crianças e jovens com TDHA visando o desenvolvimento de programas efetivos e seguros.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos afirmar que o judô como prática corporal estruturada, aliada a uma abordagem pedagógica inclusiva e sensível, representam uma estratégia eficaz na promoção do controle de impulsos e para o fortalecimento das habilidades para o tratamento dos jovens e crianças com TDAH. É possível afirmar que o judô auxilia na redução dos distúrbios comportamentais, associada ao fortalecimento das dimensões afetiva, motora e social. O judô evidencia uma prática alternativa aliada ao tratamento medicamentoso com o potencial transformador no processo de desenvolvimento integral dos estudantes com TDAH, apontando caminhos promissores para intervenções interdisciplinares no ambiente escolar.

6 AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao CNPq e ao IFTO pelo fomento e apoio na execução do projeto, que

viabilizou a realização desta pesquisa, bem como pela concessão da bolsa de Iniciação Científica.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Jair Antônio de et al. TDAH: considerações sobre o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. Revista Científica do Itpac, Araguaína, v. 5, n. 3, p. 8, jul. 2012.

FERNANDES, Lidiane Aparecida; MAIA, Guilherme; APOLINÁRIO-SOUZA, Tércio; RIBEIRO-SILVA, Patrick Costa. Análise do exercício físico em crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão integrativa. Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, Marília, SP, v. 19, n. 1, 2018. DOI: 10.36311/2674-8681.2 018.v19 n1.02. p17. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/sobama/article/view/7957>. Acesso em: 6 ago. 2025.

KANO, J. Judô Kodokan, traduzido por Wagner Bull-SãoPaulo: Cultrix, 2008.

KANO, Jigoro. Energia mental e física: escritos do fundador do judô. 3. ed. São Paulo: Pensamento Cultrix Ltda, 2012. 128 p.

MATTOS, Paulo. No mundo da lua: perguntas e respostas sobre o transtorno do deficit de atenção com hiperatividade em crianças, adolescente e adulto. 8. ed. São Paulo: Casa Leitura Medica, 2008.

MIARKA, B.; INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M.; FRANCHINI, E. Paraolimpismo, judô adaptado e suas precondições de Convivência. In: Revista Horus – Volume 5, numero 1 – Jan-Mar, 2011.

SANTOS, Letícia de Faria; VASCONCELOS, Laércia Abreu. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade em Crianças: Uma Revisão Interdisciplinar. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, Df., v. 26, n. 4, p.717-724, 2010.

TAVARES, T. de M.; NEVES, M. A. O.; GRACIE, R.; ARAUJO, J. C. de O.; GRACIE, R.; NOGUEIRA, A. R. C. O POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS ARTES MARCIAIS PARA CRIANÇAS COM TDAH: UMA ANÁLISE LITERÁRIA. Revista Contemporânea, [S. l.], v. 4, n. 4, p. e4072, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N4-174. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/4072>. Acesso em: 6 ago. 2025.