

**O JUDÔ NO ÂMBITO DO CONTEXTO ESCOLAR: UMA ABORDAGEM  
SOBRE OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DESSA MODALIDADE ESPORTIVA**  
**JUDO IN THE SCHOOL CONTEXT: AN APPROACH TO THE MAIN BENEFITS OF  
THIS SPORT**

**EL JUDO EN EL CONTEXTO ESCOLAR: UNA APROXIMACIÓN A LOS  
PRINCIPALES BENEFICIOS DE ESTE DEPORTE**

André Camilo Rodrigues da Cunha

**Orientador:** Prof. Dr. Ederson Renan Pacheco Farias

## **RESUMO**

O presente artigo abordou sobre a importância do judô como uma prática saudável e seus inúmeros benefícios em âmbito escolar. O judô, criado por Jigoro Kano no final do século XIX, é uma prática corporal que promove o desenvolvimento físico, mental e social. No ambiente escolar, o judô contribui para a formação integral dos alunos, sendo reconhecido como uma ferramenta pedagógica eficaz. Segundo Darido e Rangel (2005), as práticas corporais, como o judô, favorecem a construção da cidadania e o desenvolvimento de valores. Além disso, Oliveira (2010) destaca que o judô melhora a disciplina, o autocontrole e a convivência respeitosa entre os estudantes. Os benefícios físicos incluem melhora da coordenação motora, força, equilíbrio e resistência. No aspecto emocional, o judô desenvolve a autoestima e a capacidade de lidar com frustrações. Socialmente, estimula o respeito mútuo, o trabalho em equipe e a solidariedade, tornando-se uma importante aliada no processo educativo.

**Palavras-chave:** Judô escolar; prática corporal; educação física; disciplina; valores.

## **SUMMARY**

This article addresses the importance of judo as a healthy practice and its numerous benefits in schools. Judo, created by Jigoro Kano in the late 19th century, is a physical practice that promotes physical, mental, and social development. In the school environment, judo contributes to the comprehensive development of students and is recognized as an effective pedagogical tool. According to Darido and Rangel (2005), physical practices, such as judo, promote the development of citizenship and the development of values. Furthermore, Oliveira (2010) emphasizes that judo improves discipline, self-control, and respectful coexistence among students. Physical benefits include improved motor coordination, strength, balance, and endurance. Emotionally, judo develops self-esteem and the ability to cope with frustration. Socially, it encourages mutual respect, teamwork, and solidarity, making it an important ally in the educational process.

**Keywords:** school judo; physical practice; physical education; discipline; values.

## **RESUMEN**

Este artículo aborda la importancia del judo como práctica saludable y sus numerosos beneficios en las escuelas. El judo, creado por Jigoro Kano a finales del siglo XIX, es una práctica física que promueve el desarrollo físico, mental y social. En el ámbito escolar, contribuye al desarrollo integral del alumnado y se reconoce como una herramienta pedagógica eficaz. Según Darido y Rangel (2005), las prácticas físicas, como el judo, promueven el desarrollo de la ciudadanía y la formación de valores. Además, Oliveira (2010) destaca que el judo mejora la disciplina, el autocontrol y la convivencia respetuosa entre los alumnos. Los beneficios físicos incluyen una mejor coordinación motora, fuerza, equilibrio y resistencia. A nivel emocional, el judo desarrolla la autoestima y la capacidad de afrontar la frustración. A nivel social, fomenta el respeto mutuo, el trabajo en equipo y la solidaridad, lo que lo convierte en un aliado importante en el proceso educativo.

**Palabras clave:** judo escolar; práctica física; educación física; disciplina; valores.

## **INTRODUÇÃO**

Este artigo abordará sobre os principais benefícios do judô. Essa modalidade esportiva além de ser uma arte marcial muito praticada no Brasil, constitui uma prática saudável e possui inúmeros benefícios, incluindo ótimos resultados em âmbito escolar. Nesse sentido, o Judô é um esporte muito evidenciado e notório em olimpíadas, no qual vem se consagrando como algo norteador como uma prática bastante saudável para quem pratica, independente da idade.

A prática de atividades físicas no ambiente escolar é fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos, pois contribui para a saúde física, mental e social. Nesse contexto, o judô se destaca como uma modalidade que vai além do simples exercício corporal, atuando também como ferramenta educativa. Criado por Jigoro Kano, o judô combina princípios filosóficos e pedagógicos que promovem valores como respeito, disciplina, autocontrole e cooperação. Ao ser inserido no contexto escolar, o judô proporciona benefícios que abrangem tanto o aprimoramento das capacidades motoras quanto a formação ética e social dos estudantes. Assim, o judô torna-se uma prática saudável e transformadora, alinhada aos objetivos da educação integral.

## **DESENVOLVIMENTO**

O judô é uma arte marcial que trabalha o corpo de forma completa. Do ponto de vista físico, ele melhora a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, a força e a resistência. Somado a isso, contribui para o desenvolvimento da consciência corporal e do autocontrole. Segundo Darido e Rangel (2005), as práticas corporais, quando bem conduzidas, favorecem o desenvolvimento motor e cognitivo dos alunos, proporcionando experiências significativas de aprendizado.

No entanto, os benefícios do judô na escola vão além do físico. A filosofia do judô valoriza o respeito mútuo, a humildade, o autocontrole e a disciplina, princípios que, ao serem vivenciados pelos estudantes, colaboram para uma convivência mais harmoniosa no ambiente escolar. Conforme destaca Oliveira (2010), o judô contribui para o fortalecimento do caráter, para a melhora da autoestima e para o desenvolvimento da empatia, fatores fundamentais para a formação cidadã dos alunos.

O judô, por sua vez, promove a inclusão, já que pode ser praticado por crianças com diferentes habilidades, respeitando o ritmo de cada aluno. Isso reforça o senso de cooperação e solidariedade, favorecendo um ambiente escolar mais acolhedor e colaborativo. A prática regular também auxilia os alunos a lidarem com frustrações e desafios, contribuindo para o equilíbrio emocional e para a saúde mental.

Oliveira (2016) ressalta que as artes marciais incluem-se no rol de conteúdos da educação física, justamente nesta esfera que trata do desenvolvimento do movimento corporal, não havendo motivos metodológicos ou pedagógicos para que tal conteúdo não seja trabalhado pelos docentes da disciplina em sala de aula.

Já Mayer e Andrade (2015) explicam que o termo artes marciais possui duas origens, sendo a primeira atribuída como referência ao Deus da guerra romano Marte, por isso a atribuição “marcial”, como alusão as lutas e a guerra, atributos regidos por esta divindade, enquanto que a segunda origem é oriental, onde o termo faz referência a guerra como uma forma de arte, em ambos os casos, destacam os autores, a menção a guerra e ao combate permanece, de forma que as origens não conflitam em seu significado .

O Judô possui um código moral que é muito importante no ambiente escolar e familiar ,precisamente porque o judô é muito mais do que uma modalidade desportiva, uma luta ou uma arte marcial, tem o seu próprio código moral, que deve ser aplicado em todos os aspectos da vida de um judoca.

Amizade: o respeito, a sinceridade e a modéstia são a base para construir laços de amizade com aqueles que o acompanham nesta escola de vida.

Auto-controle: controlar as emoções e os impulsos, principalmente os negativos, mantendo-se concentrado nas suas capacidades e naquilo que tem de ser feito.

Coragem: no judô (tal como na vida) ser corajoso implica saber começar uma coisa, ter a força para continuar, mesmo sem resultados à vista, e nunca desistir, ter sempre esperança.

Cortesia: existem um conjunto de regras e de etiquetas que devem ser respeitadas; o judoca tem de ter sempre consciência das suas atitudes e consequentes resultados.

Honra: ser digno consigo próprio e com os outros; dar o melhor de si e fazer por ganhar, mas não procurar a vitória a qualquer custo.

Modéstia: saber ganhar, saber perder, ser humilde e desprezioso em ambas as situações e, acima de tudo, com os seus colegas.

Sinceridade: saber ser verdadeiro e exprimir-se genuinamente, o que implica um grande conhecimento e aceitação de si próprio.

Respeito: talvez o valor mais importante do judô e da vida; é essencial respeitar-se a si, aos outros atletas, ao professor, àquilo que se passa no tapete. Só com respeito é que há confiança, verdade e amizade.

## **OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JUDÔ EM AMBIENTE ESCOLAR**

A prática do judô nas escolas tem se consolidado como uma ferramenta educativa eficaz, que vai além do desenvolvimento físico, contribuindo também para o crescimento moral, emocional e social dos alunos. Originado no Japão, o judô significa “caminho suave” e foi criado por Jigoro Kano com o objetivo de formar indivíduos íntegros por meio de princípios como o respeito, a disciplina e o autocontrole (Kano, 1994).

De acordo com De Rose Júnior (2002), o judô pode ser um importante meio de educação psicomotora e social na infância e adolescência, pois permite o desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio e da consciência corporal, ao mesmo tempo em que estimula valores como cooperação, responsabilidade e respeito ao próximo. Esses aspectos são especialmente importantes no ambiente escolar, onde o processo formativo vai além do conteúdo curricular tradicional.

A presença do judô nas escolas também colabora para a melhoria da autoestima e da autoconfiança dos alunos. Para Gallahue e Ozmun (2005), as atividades físicas que exigem disciplina e superação, como o judô, proporcionam experiências que fortalecem o senso de competência e autorregulação emocional dos praticantes. Ademais, o ambiente estruturado das aulas de judô favorece a inclusão social, promovendo o respeito às diferenças e a convivência pacífica entre os estudantes.

Tani *et al.* (2004) destacam que o judô é uma modalidade que favorece a construção de valores morais por meio de situações reais de confronto controlado, onde os alunos aprendem a lidar com vitórias e derrotas de maneira ética e respeitosa. Essa aprendizagem ética é fundamental para a formação do cidadão crítico e participativo, um dos principais objetivos da educação escolar contemporânea.

Portanto, inserir o judô no currículo escolar representa uma estratégia eficaz para promover uma educação integral, que contempla não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também aspectos físicos, sociais e emocionais. O judô, nesse contexto, torna-se mais do que um esporte: é uma prática pedagógica que contribui significativamente para a formação de crianças e adolescentes.

## **A CRESCENTE EXPANSÃO DO JUDÔ NO ÂMBITO ESCOLAR E OS RELATOS DE PAIS E PROFESSORES SOBRE A DISCIPLINA FORMADORA**

Nas últimas décadas, tem-se observado uma ampla valorização das artes marciais,

especialmente o judô, no cenário educacional brasileiro. Essa expansão está associada à busca por práticas pedagógicas que promovam o desenvolvimento integral dos estudantes, aliando aspectos físicos, emocionais e éticos no processo formativo. O judô, por sua natureza filosófica e disciplinar, passou a ser inserido gradualmente em escolas públicas e privadas como ferramenta de ensino-aprendizagem.

Segundo Tani *et al.* (2004), o judô no ambiente escolar “promove não apenas o desenvolvimento das habilidades motoras, mas, sobretudo, a formação do caráter e da cidadania”. Essa perspectiva tem ganhado apoio entre educadores, gestores escolares e, principalmente, os familiares dos alunos, que percebem mudanças significativas no comportamento e na postura dos filhos.

Pesquisas qualitativas, como a de Takahashi e Rocha (2012), demonstram que pais relatam melhorias na disciplina, no respeito às regras e no controle emocional das crianças após a inserção do judô no cotidiano escolar. Para muitos responsáveis, a prática ajuda a combater comportamentos agressivos e impulsivos, além de proporcionar um ambiente mais equilibrado para o desenvolvimento dos filhos. Como destaca um dos relatos coletados por esses autores: “Meu filho aprendeu a ouvir mais, respeitar o professor e os colegas, e também passou a ter mais responsabilidade com seus deveres”.

No campo escolar, professores também reconhecem a contribuição da modalidade. De acordo com a análise de Medeiros e Darido (2016), educadores da área de Educação Física apontam o judô como uma estratégia eficaz para trabalhar valores como cooperação, superação e respeito às diferenças. A presença da modalidade na escola colabora ainda com a inclusão de alunos com diferentes níveis de habilidade e origens sociais, fortalecendo os vínculos interpessoais.

A valorização da disciplina, do autocontrole e da resiliência, características centrais no judô, contribui para o que muitos autores chamam de formação do sujeito ético. Como afirma Bracht (2003), o esporte escolar pode e deve ser um meio de reflexão crítica e de educação para a convivência, desde que orientado por uma proposta pedagógica coerente e humanizadora.

Diante disso, a crescente presença do judô nas escolas não se restringe a uma atividade física complementar, mas assume um papel de destaque como ferramenta educacional formadora, reconhecida tanto por professores quanto por pais como um diferencial na construção do comportamento, da autoestima e da cidadania dos estudantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da análise realizada, é possível afirmar que o judô, enquanto prática corporal sistematizada, apresenta-se como uma valiosa ferramenta pedagógica no ambiente escolar, promovendo benefícios que transcendem a esfera física. Ao integrar princípios como respeito, disciplina, autocontrole e perseverança, o judô contribui para o desenvolvimento integral do educando, em consonância com os pressupostos da educação contemporânea, que visam à formação de sujeitos autônomos, críticos e socialmente responsáveis.

Além de favorecer o aprimoramento das capacidades motoras, cognitivas e socioemocionais dos alunos, o judô promove uma vivência ética e cooperativa que reflete diretamente na convivência escolar, auxiliando na construção de um ambiente mais harmonioso, inclusivo e participativo. Através de suas práticas e valores, a modalidade se revela um importante agente de promoção da saúde física e mental, bem como de prevenção de comportamentos de risco, especialmente em contextos vulneráveis.

Os dados levantados e os referenciais teóricos consultados reforçam a relevância da inserção do judô nas instituições de ensino como estratégia educativa e formativa. Para tanto, é necessário que haja políticas públicas que incentivem sua implementação, bem como a formação adequada de profissionais capacitados para atuar com responsabilidade pedagógica e sensibilidade às demandas escolares.

Em suma, o judô na escola vai além da prática esportiva: é uma proposta pedagógica que dialoga com os ideais de uma educação humanizadora e transformadora, reafirmando seu papel como elemento de promoção da saúde, do desenvolvimento pessoal e da cidadania.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRACHT, Valter. A reinvenção do esporte: mídia, espetáculo e educação. São Paulo: Cortez, 2003.

DE ROSE JÚNIOR, Dante. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Judô Educacional. Disponível em:  
<https://judo.educacaofisicaa.com.br/2014/04/o-judo-como-filosofia-de-vida.html>. Acessado em: 28/07/2025.

Emilson. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2004.

GALLAHUE, David L.; OZUMN, John C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MAYER, C. H. S; ANDRADE, P. N. Os valores éticos das artes marciais e sua presença na Vitória. Disponível em: <http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Carlos%20e%20Pamela%20%20O%20S%20VALORES%20ETICOS%20DAS%20ARTES%20MARCIAIS%20E%20SUA%20PRESEN%20NA%20PRATICA.pdf>. Acessado em: 21/04/2020.

MEDEIROS, Jeferson; DARIDO, Suraya. O ensino do judô nas aulas de educação física: contribuições para a formação ética e moral. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 2, p. 176-184, 2016.

OLIVEIRA, L. R. Artes marciais e educação física escolar: por articulações concretas no ensino. São Paulo: Dissertação de Mestrado. Ciências. Universidade de São Paulo, 2016. Disponível em: [https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-25082016090537/publico/Lazaro\\_Rocha\\_Oliveira\\_original.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-25082016090537/publico/Lazaro_Rocha_Oliveira_original.pdf). Acessado em: 21/04/2020.

TANI, Go *et al.* Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2004.

TAKAHASHI, Regina Célia; ROCHA, Silvia Maria. Judô na escola: contribuições à formação de valores morais na infância. Motrivivência, v. 39, p. 73-85, 2012.