

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**MARCELO MEDEIROS MOREIRA**

**CONTRIBUIÇÃO DO JUDÔ PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT  
DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE (TDAH)**

**VOLTA REDONDA**

**2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**CONTRIBUIÇÃO DO JUDÔ PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT  
DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE (TDAH)**

Artigo apresentado no Curso de Educação Física -  
Bacharelado como requisito à obtenção do título de  
Bacharel em Educação Física.

Aluno: Marcelo Medeiros Moreira

Orientador:

Prof. Msc. Otávio Barreiros Mithidieri

**VOLTA REDONDA**

**2020**

## RESUMO

O Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade é uma condição comum exemplificada por impulsividade, hiperatividade e desatenção, de acordo com os critérios do DSM-5. Como muitas crianças diagnosticadas com TDAH têm um curto período de atenção e lutam com o controle social e emocional, muitos pais não sabem que tipo de atividades extracurriculares será agradável para a criança sem aumentar o estresse.

O objetivo geral é identificar melhoras no quadro das crianças com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, através da intervenção da prática do Judô e, o objetivo específico é analisar o que leva uma criança a ter TDAH, esclarecer se o Judô pode ser utilizado como um método alternativo de tratamento, debater a opinião da família na adoção do Judô para contribuir no tratamento dos sintomas da doença de seus filhos, verificar a eficiência da prática do judô e especificar os sintomas da doença.

A construção deste projeto, foi elaborada por meio da revisão de artigos científicas, investigando, analisando e estudando os diferentes conhecimentos sobre o assunto proposto, selecionando aqueles com maior relevância para o tema.

Justifica-se o tema, por considerar de grande importância para a comunidade científica, mais, até o ano de 2020, ainda poucos trabalhos científicos foram publicados a respeito do assunto e poucas pesquisas foram realizadas, porém, o tema possui grande importância social. O projeto deseja ser referência mostrando a contribuição do Judô para as crianças com este transtorno, esclarecendo os sintomas do TDAH para profissionais da área da Educação Física, do Judô, aos pais, professores e a quem mais se interessar e que venha ser utilizado como material de consulta para análise de casos relacionados ao Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH.

**Palavras-chave:** TDAH; Judô; Atividades; Pais; Crianças.

## ÍNDICE

<b>Capítulo 1 - Introdução.....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 2 - Desenvolvimento.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Relações entre a prática do judô e o desenvolvimento moral.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2 História.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 Característica.....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo 3 - Considerações Finais.....</b>	<b>19</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>20</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), é tido como um transtorno do neurodesenvolvimento, que se dá com maior frequência na infância, sendo de grande relevância em saúde pública, devido ao fato de seus sintomas comprometer a vida escolar, social e profissional do indivíduo (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2000; PEROU, et al., 2013; VISSER, et al, 2014). Segundo Barkley (2008), de acordo com as estimativas, o TDAH é um dos maiores responsáveis por direcionamento de crianças ao sistema de saúde. Esse transtorno é marcado por sintomas de impulsividade, desatenção e hiperatividade, e, para classificá-lo, têm que seguir critérios como os do DSM-5 (KIELING, ROHDE, 2012; APA, 2013; BELJAN et al., 2012;). Comenta Kupfer, Juhl & Regier (2013), que de acordo com os criadores, os atributos do Manual de Estatística e Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM-5), estão relacionados a uma maior consciência de questões culturais, de gênero e de desenvolvimento, sendo elaborados para ter mais compatibilidade com a Classificação Internacional de Distúrbios (CID-11).

Pelo fato das causas do TDAH ter um conjunto de fatores, torna-se necessário um diagnóstico conduzido por uma equipe com profissionais multidisciplinares (Badía et al., 2006). Os responsáveis pela criança colaboram informando a esses profissionais o comportamento do filho, suas atividades na escola e no lar. Os médicos observam a influencia do meio na conduta dessas crianças, fazem também exames para estarem verificando se eles têm alguma doença no sistema nervoso central que precisa de tratamento (Mattos et al, 2006). Faz-se necessário para a sociedade em geral o crescimento das pesquisas sobre o TDAH ligado a importância da intervenção do judô no tratamento desta doença, porquê, quanto mais conhecimento for produzido sobre o tema, com debates e discussões, mais fácil e adequadamente será possível intervir no desenvolvimento da criança, proporcionando-lhe uma educação plena e uma melhor qualidade de vida, pois, a qualidade de vida delas está vulnerável, então, diante disso, Spitzer, Kroenke e Linzer (1995), sugeriram que os cuidados que tivessem em relação à saúde fosse também o de melhorar a percepção dos pacientes sobre a mesma.

O objetivo geral é identificar melhoras no quadro das crianças com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, através da intervenção da prática do Judô

e, o objetivo específico é analisar o que leva uma criança a ter TDAH, esclarecer se o Judô pode ser utilizado como um método alternativo de tratamento, debater a opinião da família na adoção do Judô para contribuir no tratamento dos sintomas da doença de seus filhos, verificar a eficiência da prática do judô e especificar os sintomas da doença.

A construção deste projeto, foi elaborada por meio da revisão de artigos científicos, investigando, analisando e estudando os diferentes conhecimentos sobre o assunto proposto, selecionando aqueles com maior relevância para o tema.

Justifica-se o tema, por considerar de grande importância para a comunidade científica, mais, até o ano de 2020, ainda poucos trabalhos científicos foram publicados a respeito do assunto e poucas pesquisas foram realizadas, porém, o tema possui grande importância social. O projeto deseja ser referência mostrando a contribuição do Judô para as crianças com este transtorno, esclarecendo os sintomas do TDAH para profissionais da área da Educação Física, do Judô, aos pais, professores e a quem mais se interessar e que venha ser utilizado como material de consulta para análise de casos relacionados ao Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

O judô foi originalmente criado em 1882, por Jigoro Kano, no Japão, como uma pedagogia física, mental e moral. Têm origem milenar, pois, deriva do Jiu-Jitsu. O Judô foi difundido por todo o mundo, mantendo sua essência mesmo se adequando a diversas culturas e, geralmente, é classificado como uma arte marcial moderna, que depois evoluiu para um esporte olímpico.

Segundo Cavazani (2016), a prática do Judô se dá, quando se coloca duas pessoas, sendo que uma fica na frente da outra, e, para a escolha dos atletas, é feita a divisão de acordo com o peso, sendo que nesta luta o objetivo é derrubar, imobilizar ou fazer render o seu adversário, apresentando várias técnicas e movimentos. Os golpes com as mãos e os pés e suas manobras, bem como defesas de armas, fazem parte do Judô, mas, apenas quando for fazer apresentações em algum eventos e, não são permitidas na competição de Judô ou no treino livre.

O Judô, ao longo do tempo, expandiu seu campo de ação, possibilitando qualidade de vida para as crianças com TDAH durante todo o seu processo de desenvolvimento, considerando o processo de maturação cognitiva e motora como uma parte imprescindível para a socialização e o desenvolvimento de atividades. Percebe-se, que é na infância que ocorrem os primeiros contatos com práticas educativas, bem como esportivas. O processo de transformação de certas práticas corporais em esporte institucionalizado, tem início na década de cinquenta, através do Método Desportivo Generalizado, o qual, chega ao ápice a partir da década de setenta, onde a denominação mais usada foi Educação Física /Esportes, inclusive o governo passou a subordinar a Educação Física escolar ao esporte (SÁNCHEZ ESPINOSA, 2013).

Um dos motivos pela qual muitas pessoas praticam alguma luta, é para autodefesa, mas, também a procuram para emagrecimento e melhorar a qualidade de vida. O judô, não apenas ensina as técnicas para se defender, mas, a maneira de pensar em como se defender. Também ajudam a criar a destreza de que o aluno precisa se estiver em alguma dificuldade, situação de perigo e, dão a ele confiança necessária para agir. As faixas e as classificações são uma ótima maneira de ajudar as crianças a acompanhar seu progresso, a construir a confiança, a motivá-las a se esforçar mais e, despertar o desejo de ter sucesso. Para esse fim, a maioria dos estilos de lutas, adota um sistema de faixas coloridas, para indicar o nível de conhecimento e habilidade de seus praticantes. Quando as crianças obtêm a primeira faixa, mostra que com a motivação certa, dedicação e desempenho, elas podem ter sucesso. Uma faixa nem sempre é suficiente, uma vez que a criança ao passar em um teste, já está pensando na próxima faixa (CAVAZANI, 2016).

De acordo com Espinosa (2013), à medida que as crianças se tornam mais hábeis no estilo escolhido de lutas, têm-se um aumento significativo da confiança e segurança, onde, o Sensei, contribui para que venha a ser alcançado este objetivo, incentivando muito os alunos, e, com isso, o nível de confiança adquirido, se estende muito além do local onde se pratica judô.

As aulas de artes marciais clássicas, geralmente são compostas por exercícios de aquecimento, ensino teórico, prática de movimentos e, possivelmente algumas lutas. O treinamento de cada criança no judô, não apenas ajudará no desenvolvimento natural de seus músculos, mas, também ajudará a construir um sistema cardiovascular mais fortes. Mesmo nos esportes de equipe mais ativos,

como futebol, hóquei ou basquete, as crianças não se exercitam tanto, simplesmente porque muitas vezes não jogam o jogo inteiro e, mesmo que o façam, ainda há interrupções (CARVALHO, 2018).

Como muitas crianças diagnosticadas com TDAH têm um curto período de atenção e lutam com o controle social e emocional, muitos pais não sabem que tipo de atividade extracurricular será agradável para a criança sem aumentar o estresse. O judô, é uma atividade que as crianças com TDAH podem não apenas desfrutar, mas, utilizá-lo para ajudar a aliviar os sintomas desse distúrbio, essa é uma das razões dentre muitas, pela qual os pais devem considerar para matricular o filho com TDAH em uma aula de judô (RODRIGUES, 2017).

Fernades (2018), por meio da Revista Da Associação Brasileira De Atividade Motora Adaptada, entrevistou Robert Giabardo, diretor atlético do Summit Camp para Jovens com Distúrbios do Déficit de Atenção, onde, o mesmo comentou que os esportes de contato em equipe são uma das piores atividades em que os pais podem matricular uma criança com TDAH, pois, "Eles têm dificuldades em entender o sistema de jogo", e, "para participar de um jogo como o futebol, o jogador deve sempre estar focado não apenas em seu papel no jogo, mas, também deve estar ciente das ações e posicionamentos de outros jogadores o tempo todo."

De acordo com Fernandes (2018), em vez de matricular o filho em um esporte que requer tanta atenção dividida, considere um esporte como o judô, onde o professor poderá oferecer atenção individual ao aluno e adaptar o treino devido às suas necessidades, o ajudando quando precisar.

Fernandes (2018), também entrevistou Patricia Quinn, uma pediatra de desenvolvimento especializada em TDAH do Centro de Desenvolvimento Pediátrico, onde a doutora comentou que praticamente todos os seus pacientes dão uma chance ao judô, porque oferecem muitos benefícios para uma criança que luta com a atenção. Um desses aspectos é o fato de que a prática tende a ser ritualística e coreografada. "Os rituais são bons para as crianças com TDAH, porque tornam o comportamento automático", e, "para a maioria de nós, ações diárias como lembrar de tomar seu medicamento são automáticas, mas, sem rituais, como por exemplo, 'toda vez que escovo os dentes, tomo meu remédio', as pessoas com TDAH não se lembram." O Judô, também exige que o aluno mantém o controle do seu corpo e siga os movimentos. Essa habilidade não está enraizada em crianças com TDAH,

portanto, a prática do Judô pode ajudá-las a incorporar esse controle nas atividades diárias.

Muitas crianças com TDAH lutam para ficar quietas, na sala de aula ou em qualquer outro ambiente que exija que fiquem sentadas. Liberam a energia mexendo, levantando ou se locomovendo, é importante que tenham alguma forma de extravasá-la. Clemente (2017), aponta que o Judô, além de estimular o cérebro contribuindo na parte da atenção, permite que as crianças venham a movimentar e liberar a energia que foi acumulada durante todo o dia na sala de aula.

Conforme análise de Capelilini em sua obra:

“Mais do que ter um possível problema, crianças que não aprendem representam um grande problema. Elas não acompanham o programa escolar, requerem mais atenção, não seguem ritmo da classe e assim por diante. Curiosamente, apesar da grande necessidade de uma atenção mais diferenciada, corre um grande risco de ficar em um segundo plano em relação aos demais alunos, como se não houvesse muito que fazer por elas uma vez que passam a desafiar métodos e teorias de ensino.” (ZORZI, CAPELILINI, 2014, pg. 2)

Mesmo quando o aluno não se adéqua ao grupo dos especiais, surge um questionamento, o de qual condição influi para que não aprenda. Assim, se busca prováveis respostas de onde está o problema: na família, escola, professor, enfim, trata-se de tornar mínimo ou até mesmo prevenir a situação desencadeadora.

Geralmente, não se dá a devida atenção para tais crianças, devendo ajudá-las no desenvolvimento do aprendizado. Contudo, para se precaver, é indispensável que procuremos dados importantes, bem como: o conteúdo que os alunos estão estudando, quais situações acabam por influenciar a aprendizagem, a alimentação fornecida, sua cultura e, relação das crianças com a família. Com base nesses dados, pode-se perceber o que de fato influi na deficiência de aprendizagem desses alunos (WEISS, 1992).

A maneira educativa e científica do judô para entender os alunos, é muito importante no contexto da realização da educação, para interpretar e entender os assuntos principais e idéias que cada aluno transmite sobre as interfaces do aprendizado e seus comportamentos de sala de aula. A Silva (2008), cita como sendo sinais do transtorno em idade escolar:

- Desorganização geral, constantes atrasos na entrega de trabalhos escolares e perda de seus pertences;

- Desatenção e dispersão;
- Pobre conhecimento de rima (sons iguais no final das palavras) e aliteração (sons iguais no início das palavras);
- Dificuldade na aquisição e automação da leitura e da escrita;
- Dificuldade na coordenação motora fina (letras, desenhos, pinturas etc.) e/ou grossa (ginástica, dança etc.);
- Dificuldade em copiar de livros e da lousa;
- Confusão para nomear entre esquerda e direita;
- Vocabulário pobre, com sentenças curtas e imaturas ou longas e vagas;
- Dificuldade em manusear mapas, dicionários, listas telefônicas etc.;

De acordo com o DSM-5 (2013), é apresentado uma lista com 18 sintomas, sendo que 9 são de desatenção, 6 de hiperatividade e 3 de impulsividade (esses dois últimos computados conjuntamente) e, nele, o critério para um indivíduo ser diagnosticado com o transtorno, têm que apresentar pelo menos 6 sintomas de desatenção e/ou 6 sintomas de hiperatividade-impulsividade, só que no caso de adultos, este número diminui, passando para 5, mas, para todos esses sintomas serem considerados relevantes no meio clínico para o diagnóstico, devem estar presentes também pelo tempo de 6 meses e serem inconsistente com a idade da pessoa, havendo necessidade de comprometer no mínimo duas áreas, como por exemplo, em casa e na escola, no caso das crianças e, um visível comprometimento na vida profissional, acadêmica e social, no caso de adultos. Há possibilidade de qualificar o TDAH em leve, moderado e grave, de acordo com o comprometimento dos sintomas na vida do indivíduo e, não a mais a necessidade de demonstrar o início dos sintomas presentes na criança antes dos 7 anos, e sim, até os 12 anos de idade. É possível diagnosticar com TDAH a criança que já têm Autismo, antes, não poderia.

O transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), pode afetar todos os aspectos da vida de uma criança. De fato, afeta não apenas ela, mas, os pais e irmãos, causando distúrbios no funcionamento familiar e conjugal. Os efeitos adversos do TDAH mudam de acordo com a idade, havendo diferenciação nas fases pré-escolares, escola primária e na adolescência e suas famílias também passam

por mudanças, que se dá de acordo com a fase em que a criança se encontra. Os aspectos do distúrbio são variados, sendo mais proeminentes em diferentes estágios. O TDAH pode persistir na idade adulta, causando perturbações na vida profissional e pessoal. Além disso, o TDAH tem sido associado ao aumento dos custos de assistência médica para pacientes e familiares.

Segundo estudos de Garrido (2012), pesquisas mostram que a exposição da mulher ao álcool e ao tabaco no período de gravidez, desempenhe uma das possíveis causas do distúrbio em seu filho, apresentando 2,4 vezes mais chances de ter TDAH do que aquelas que não foram expostas. Muitos países europeus proibiram certos conservantes, após, pesquisas vincularem a hiperatividade em crianças pequenas, devido consumirem alimentos com misturas de alguns corantes artificiais e o conservante Benzoato de Sódio. As lesões cerebrais, segundo Martínez (2016), seriam a outra causa do transtorno, podendo ser provocadas por um sério golpe na cabeça, um tumor, um derrame ou doença, como consequência disso, vêm os problemas de desatenção e uma má regulação da atividade e impulsos motores. Outro motivo também, pode ser por conta da genética.

No decorrer dos anos, o TDAH obteve vários nomes diferentes, como pode ser verificado no quadro a seguir:

Quadro 01: Sintomas e Critérios

<b>Ano</b>	<b>Nomenclatura</b>	<b>Sintomas/Critérios</b>
1900	Defeito na Conduta Moral	Déficit de atenção e hiperatividade
1904	Distúrbio Orgânico do Comportamento	Lesão cerebral traumática
1922	Desordem Pós-Encefalítica	Inquietação, desatenção, impaciência
1940	Lesão Cerebral Mínima	Problemas de manutenção da atenção, regulação do afeto, atividade e memória
1957/1960	Hiperatividade	Excesso de atividade motora
1962	Disfunção cerebral mínima	Comportamento hiperativo causador de dificuldades escolares
dec.1960	Reação Hipercinética da Infância	DSM-II
dec.1960	Síndrome Hipercinética	CID-9
1972	Déficit atencional e no controle de impulsos	Problemas de atenção e impulsividade
1980	Distúrbio do Déficit de Atenção	DSM-III
1987	Distúrbio do Déficit de Atenção/Hiperatividade	DSM-III-R
1993	Transtornos Hipercinéticos	CID-10
1994	Transtorno do Déficit de	DSM-IV
2002	Atenção/Hiperatividade	DSM-IV-TR
2004	Transtorno de Hiperatividade/Atenção	Hiperatividade
2004	Transtorno do Reforçamento/Extinção	Déficit de reforço/extinção comportamental
2007	Comprometimento das Funções Executivas	Déficits nas funções de planejamento, memória e controle de impulsos

Fonte: Cavazani (2016)

De acordo com estudos de especialistas da área, suas pesquisas científicas nos trás várias explicações sobre o TDAH, onde as mais citadas são: O TDAH visto como uma desordem de comportamento com base neurológica é caracterizada por diferentes graus de impulsividade, de falta de atenção e, em certos casos de hiperatividade (Children and Adult With Attention Deficit Disorder - CHADD, 2001). O TDAH visto como resultado de uma desordem cerebral, têm sua origem através de diferenças no Sistema Nervoso Central. Nessa situação, as pessoas que possuem características de TDAH, apresentam uma disfunção em uma área frontal do cérebro que é chamada de região orbital frontal. Essa, é uma das regiões cerebrais mais desenvolvidas no ser humano, com responsabilidade por controlar a atenção, pelo autocontrole, pelo planejamento e pela inibição do comportamento. Quando nessa região há um comprometimento no funcionamento, a pessoa passa a ter problemas de memória, concentração, impulsividade e hiperatividade (AMORIM, 2007). E o TDAH visto como uma desordem do desenvolvimento do autocontrole é um problema que apresenta momentos de falta de atenção, comprometendo as atividades realizadas e o controle dos impulsos (BARKLEY, 2000).

Cavazani (2016), cita, que a Organização Mundial da Saúde (OMS), aconselha a prática do judô e acompanhamento de uma equipe médica, a fim de diagnosticar se a criança estará apta para abandonar o uso dos medicamentos, mas, até o ano de 2020, não existe um consenso se o judô poderá substituí-los.

Os benefícios da prática regular do judô para crianças com TDAH, se dá no controle dos sintomas da doença, segundo Sánchez Espinosa (2013), contribuindo no desenvolvimento infantil com base em estruturas de personalidades e/ou cognitivas, mas é a partir do ambiente e do tipo de interação que o indivíduo com TDAH é capaz de estabelecer com o mundo, que pode ou não estar favorecendo o surgimento de determinados comportamentos. Pela visão dos autores, ao eliminarmos as teorias que dividem o desenvolvimento humano, seja cognitivo e/ou emocional, idade cronológica ou teorias de personalidade, acaba por dividir e determinar o fim de cada estágio, o primeiro se baseia em fatos observáveis, manifestações dos comportamentos, eventos sociais e/ou sazonalidade biológica da criança a partir da prática do judô. Segunda etapa tem como ponto, os tipos de interação que o indivíduo consegue estabelecer com o nicho que o circunda (MARTÍNEZ, 2016).

A motivação das crianças para participar de atividades físicas e desenvolvimento de habilidades, muitas vezes vêm dos professores, geralmente, do professor de Educação Física, que pode estabelecer metas desafiadoras, mais, atingíveis, encorajar a participação contínua em atividade física como esporte, luta, dança e jogos. Os pais, também podem incentivar os seus filhos nestas práticas, trocar de vez em quando a televisão, celular e computador por brincadeiras onde exige a movimentação do corpo e interação com outras crianças, melhora o desenvolvimento motor e os relacionamentos interpessoais.

"Esse estímulo faz muito bem a criança e ajuda a não ser sedentária, melhora a relação entre a massa muscular e a gordura. Não tem idade para começar, antes dos 6 anos a criança não consegue seguir regras em esportes organizados, mas, a partir dos 2 anos de idade já pode estimular a sua coordenação com atividades como correr, pular, pegar, dentre outras." (WEISS, 2013, pg.24)

O professor determina atividades que trabalham força, coordenação, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, lateralidade, conhecimento do próprio corpo e superação das dificuldades, sabendo disso, os pais concordam amplamente que o judô, administrado por profissionais qualificados, é benéfico para todos.

Estudos regidos por Rodrigues (2017), identificam a importância da atividade física para a saúde ao longo da vida. Pesquisas de Garrido (2012), indicam que a atividade física aumenta a função cerebral e produz muitas funções cognitivas e benefícios fisiológicos. Carvalho (2018), continua dizendo que a pesquisa mostrou que o exercício fornece mais sangue rico em oxigênio que nutre o cérebro, mais neurotransmissores são liberados, mais endorfinas são liberadas e mais redes neurais são desenvolvidas com o movimento.

As atividades em casa devem sempre ser observadas pelos pais e, na escola, por professores. Além das crianças estarem se desenvolvendo, elas devem ver a vida mais prazerosa, onde elas brincam, se divertem, socializam e também aprendam a respeitar os colegas, a dividir seus brinquedos e trabalhar em grupo.

O Judô é muito importante para pessoas com TDAH, pois, contribui nas capacidades cognitivas. Essa prática deve ser estimulada por meio de um programa de incentivo para a Educação, a sua inserção no meio escolar possibilitará que a criança venha a ter um maior aproveitamento dos seus benefícios, sendo uma questão de prioridade, dada a taxa das pessoas com TDAH no Brasil e em todo o mundo. Segundo Rodrigues (2017), os problemas referentes a doença vêm

aumentando cada vez mais, e, muitas vezes na escola, são impossibilitados de desfrutarem dos benefícios proporcionados pelo judô, devido à falta de apoio e importância dado a ele dentro da educação.

Acredita-se que um dos principais problemas de saúde pública do Brasil, seja o aumento da quantidade de doenças associadas a mudanças no estilo de vida ao longo do tempo, segundo Ferreira (2016), afirma que a atividade física insuficiente, é considerada um dos 10 principais fatores de risco de morte no mundo.

O aumento da prática do judô pode ser proposto como estratégia para tratamento de crianças com TDAH, e outras doenças associadas a mudanças no estilo de vida, que com isso, proporcionaria benefícios significativos à saúde para todas as faixas etárias em termos de aumento da funcionalidade, diminuição do risco de doenças e melhoria geral da qualidade de vida.

A análise do comportamento tem como interesse as relações entre os eventos ambientais (os ditos estímulos) e as ações do organismo (as ditas respostas). A identificação dessas relações é a análise funcional. Fazer uma análise funcional é identificar por si o valor da sobrevivência de determinados comportamentos (FERNANDES, 2018).

O benefício do judô em curto prazo se caracteriza por um composto de comportamentos, cognições e/ou sentimentos que o indivíduo pode estar a apresentar. O judô pode auxiliar no desenvolvimento infantil em estruturas de personalidades e/ou cognitivas, no ambiente e no tipo de interação que o indivíduo é capaz de estabelecer com o mundo que pode ou não estar favorecendo o surgimento de determinados comportamentos, eventos sociais e/ou sazonalidade biológico.

Em curto prazo, o indivíduo com TDAH se comporta como um sistema unificado, porém, é bastante limitado por suas características orgânicas. As interações que o indivíduo estabelece nesta fase são basicamente reflexos e de algum modo, comuns a todos da espécie. Além dos reflexos, o indivíduo passa a apresentar também movimentos aleatórios, descoordenados e aparentemente ainda desligados aos efeitos do estímulo ambiental. Quando confrontados com o meio, estes comportamentos serão modelados, de modo a se tornarem coordenados e

adquirirem funções no ambiente. Nesta parte, a criança começa a ser capaz de estabelecer e concretizar outros tipos de interação para com o mundo, avançando gradativamente para o próximo estágio (FERNANDES, 2018).

Em médio prazo, os movimentos por reflexos e aleatórios iniciais, aos poucos vai dando espaço a movimentos coordenados e sistemáticos, estes que agem por meio do ambiente com certa finalidade, adquirindo suas determinadas funções. O indivíduo acaba por se tornar mais independente, tornando cada vez mais capaz de executar tarefas mais complexas. “É neste momento que a criança com TDAH passa por experiências que não são comuns a todas as crianças, e as habilidades e conhecimentos adquiridos na fase anterior – e nesta também – tornam-se mais elaboradas”, à medida que o indivíduo vai experimentando e explorando cada vez mais o mundo.

Em logo prazo, o indivíduo passa a se socializar e explorar as regras sociais, instruções formais, elementos de múltiplas culturas e simbólicos, este ficando cada vez mais complexos. Esta habilidade se torna cada vez mais complexa, à medida em que o indivíduo experiencia o mundo. Cavazani (2016), explica que em modo geral, podemos dizer que o primeiro estágio tem início no pré - natal e vai até a idade que chamamos de "fim da infância". O segundo estágio de desenvolvimento começa a partir deste ponto e vai até a idade escolar. O terceiro estágio, que é quando o indivíduo se torna um ser social, dá início nesta fase e se estende até a idade adulta.

A Análise do Comportamento reconhece, que as condições ambientais são elementos fortemente determinantes para as características do desenvolvimento infantil e debate a função das interações organismo para com o ambiente. À medida que a criança interage com seu ambiente físico e/ou social, o repertório comportamental é estabelecido, mantido e/ou modificado ao longo do passar do tempo em decorrência de tais relações singulares entre a criança e o ambiente social.

## 2.1 RELAÇÕES ENTRE A PRÁTICA DO JUDÔ E O DESENVOLVIMENTO MORAL

A prática esportiva pode proporcionar às crianças oportunidades ricas de desenvolvimento, tanto físico quanto cognitivo. Segundo Freire e Soares (2000), além de garantir o desenvolvimento educacional, físico e de cooperação entre os colegas, o esporte proporciona desafios físicos e mentais e contribui para o desenvolvimento social, promovendo a identidade social e grupal. Uma alternativa de prática esportiva para crianças é o judô. Além dos benefícios físicos, uma aula de judô voltada para os princípios filosóficos no qual foi criado pode possibilitar que as crianças possam desenvolver-se moralmente, na medida em que as coloca frente a situações onde o autocontrole e a reflexão são estimulados.

Segundo Villamón e Brousse (2002), o judô é uma prática esportiva que desenvolve no aluno a concentração e a possibilidade de analisar e conviver com situações de sucesso e fracasso. Além de sua utilidade para a defesa pessoal, as lutas podem oferecer extraordinárias oportunidades de crescimento pessoal, pois, proporcionam que sejam superadas as próprias limitações. O objetivo num combate não estaria centralizado somente na vitória. Uma luta ou qualquer atividade física serviria, em primeiro lugar, para a educação global dos praticantes (Kano, 1986).

O judô, trabalha com os componentes éticos, ao colocar numa posição central o respeito às pessoas e aos locais de prática. Desenvolve uma cultura que favorece o domínio de si, uma vez que procura criar meios de controlar os comportamentos impulsivos e a violência (Hokino & Casal, 2001). No confronto físico, as situações vivenciadas pelo aluno o levam a manifestar sua vontade de vencer, entretanto, seu comportamento está vinculado aos rituais e às regras que são compartilhadas pelos outros, que como ele, persegue o mesmo objetivo.

Ao seguir as regras e etiquetas, herdadas da cultura nipônica, como por exemplo as saudações, os alunos são estimulados a criar o respeito pelo Sensei e pelos demais colegas judocas, além do respeito ao local de prática do judô. A postura do professor deve ser a de sempre lembrar os seus alunos de executarem as saudações, explicando o significado de cada saudação para que a mesma faça sentido na atividade que está desenvolvendo e que valorize o respeito pelo outro. Para Piaget (1932/1994), as regras se transmitem de geração em geração e se mantêm unicamente graças ao que os indivíduos têm por elas.

Para tanto, é importante que o Sensei sempre trabalhe o sentido da saudação. Faz-se a saudação ao entrar no Dojô, por respeito ao espaço de treino; Se faz saudação ao Sensei, por respeito ao professor, por tudo o que ele aprendeu e está disposto a repassar aos alunos; Se faz saudação ao retrato do Sensei Jigoro Kano, em respeito à memória da pessoa que idealizou o judô que hoje se pratica; Se faz saudação aos colegas, em respeito às pessoas que compartilham dos mesmos interesses e que contribuem para o seu desenvolvimento. Esses podem ser alguns dos valores que o Sensei pode passar aos seus alunos.

A partir da aquisição de confiança e da interiorização das regras, a criança passa a fazer saudação por respeito, confiança, coleguismo e amizade pelo outro. A criança passa a assumir características de uma moral autônoma, que inclui o respeito mútuo, capacidade de cooperação e sentimentos de reciprocidade.

Para que a criança obtenha esse pensamento e atitude, o trabalho do Sensei é importante, na medida em que valoriza o que a criança fez de bom e indica o que faltou, com autoridade, mas, também com afetividade. Naturalmente, e com esse tipo de estímulo, a criança passa a perceber os princípios de um combate e toma consciência de que respeitando o colega que ela derrotou, este, irá respeitá-la quando a situação se inverter. Passa a existir então o respeito mútuo entre as partes. Segundo Piaget (1932/1994), o respeito mútuo implica a necessidade da não-contradição moral: não se pode, ao mesmo tempo, valorizar o seu parceiro e agir de modo a ser desvalorizado por ele. A criança percebe que se ela seguir as normas e etiquetas do judô para com seus colegas e o Sensei, os outros farão o mesmo com ela.

Em qualquer situação de uma aula de judô, ao se conscientizar que a melhora no seu desempenho técnico também depende dos seus colegas, a criança automaticamente estará incorporando o respeito pelos outros alunos, mesmo que no início não haja ainda uma compreensão clara de como funciona esse respeito. Assim, para favorecer o desenvolvimento da autonomia é importante que sejam criadas situações em grupo, onde possam ser estabelecidas relações em que haja respeito mútuo e cooperação – educação para viver em grupo.

Vê-se que a cooperação é o tipo de relação inter-individual que representa o mais alto nível de socialização, é também o tipo de relação inter-individual que promove o desenvolvimento (La Taille, 2000).

O judô por si só, traz enraizado princípios e valores bastante positivos. Porém, como em qualquer outra atividade esportiva, o judô só contribuirá na formação moral de seus praticantes, se o Sensei (professor), estiver comprometido com os princípios e valores que originaram o desporto. Assim, o ensino através do judô deve ser visto como uma forma de colaborar com a formação das pessoas, de maneira que o aluno insira na sociedade como um bom cidadão. Nesse sentido, o judô é uma prática que pode colaborar na formação dos indivíduos, auxiliando a inserirem na sociedade com valores morais e atitudes sociais e culturalmente aceitas.

## 2.2 HISTÓRIA

Após a abertura dos portos do Japão, na Era Meiji, em 1865, houve um rápido processo de renovação na sociedade japonesa, onde, costumes, hábitos tradicionais, artes, passaram a ser rejeitados, aprendendo assim rapidamente a cultura ocidental, devido a isso, os mestres do Jiu-Jitsu, perderam suas posições oficiais, tendo que caçar outras atividades ou ainda superar-se fazendo lutas e exposições em feiras. Nessa fase, ocorreu um processo muito grande de marginalização das artes marciais no Japão, uma vez que acontecia disputas entre as escolas como forma de provar qual era o melhor método (Kano, 1986). Após esse primeiro momento da Era Meiji, sobreveio um movimento oposto às inovações e uma apreciação da cultura oriental, com isso, o Jiu-Jitsu recebeu de novo o reconhecimento como uma arte marcial e foi incorporado pela marinha e polícia japonesa. No entanto, devido a falta de princípios científicos e pedagógicos, do elevado grau de perigo a que os praticantes estavam expostos, descontentava a indivíduos bem informados da sociedade (Virgílio, 1986).

Pela preocupação com os valores éticos e morais e por não estar satisfeito com os poucos princípios científicos e pedagógicos que o jiu-jitsu apresentava, foi que Jigoro Kano, idealizou a criação de uma arte marcial em que sua metodologia

de ensino focasse nesses valores, que fosse acessível a todos e oferecesse menos violência, pois, ao seu ver, em uma luta o praticante tinha como único objetivo a vitória e, no seu entendimento, isso era errado, pois, deveria se preocupar em atender em primeiro lugar para a educação global dos praticantes (Calleja, 1982), e, mantendo esse pensamento, ele foi com alguns alunos para o templo budista de Eisho-ji para analisar os ensinamentos de Jiu-Jitsu que outrora havia praticado (Guedes, 2001), com o intuito de encontrar explicações científicas aos golpes, resultado disso, foi que ele conseguiu selecionar as melhores técnicas dos vários sistemas de Jiu-Jitsu e as classificou, elaborou normas para que o aprendizado ficasse mais racional e fácil, também criou regras para um combate esportivo, com isso, comprovou que o Jiu-Jitsu aprimorado poderia além de ser útil para a defesa pessoal, também oferecer oportunidades de superação do próprio limite. A essas novas elaborações e atualizações de técnicas, para se diferenciar do Jiu-Jitsu, Jigoro Kano, deu o nome de Judô, surgindo assim uma nova arte marcial, onde seu significado é o caminho da suavidade, inseriu nessa arte o objetivo da cultura, o desenvolvimento da moral, do físico e capacidade de competir vitoriosamente.

Segundo Virgílio (1986), pelo fato das escolas de artes marciais terem adquirido uma fama negativa para a sociedade, como sendo refúgios de marginais, houve dificuldades para alicerçar o Judô, e uma delas era de mantê-lo livre de toda a discriminação, passando uma imagem positiva. Só foi permitido pela instituição de normas o uso das técnicas aprendidas no Kodokan, com isso, ele cresceu em virtudes, tamanho e conquistou o respeito da sociedade.

### 2.3 CARACTERÍSTICA

Segundo Calleja (1982), quando Jigoro Kano pensou em estar criando um método de lutas, teve a percepção de que o Jiu-Jitsu aprimorado, poderia ajudar não só no desenvolvimento físico, mais, também no desenvolvimento espiritual. A esse novo método chamou de Judô, com intuito de que houvesse diferenciação do Jiu-Jitsu, pois, pretendia que sua arte fosse um caminho, uma doutrina (dô), e não só

uma mudança de nome, mais também que possuísse fundamentação filosófica (Kano, 1986).

Sua proposta era diferente em fundamentos, pois, continha objetivos transparentes de proporcionar meios para o crescimento da sociedade em geral e dos seus praticantes, que podem ser retratados por "Bem estar e benefícios para todos" e "Melhor desempenho com menor gasto de energia" (Kano, 1986).

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Além de oferecer às crianças com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), saúde cardiovascular melhorada, maior força e flexibilidade, o judô, se destaca, por poder diminuir os sintomas do TDAH, como a impulsividade, hiperatividade e a desatenção. Fornece também exemplos de comportamentos positivos e oportunidades para a interação com os colegas.

As crianças com TDAH costumam pensar de maneira a se fixarem no presente e não têm uma imagem clara do passado e nem do futuro. Atividades com muito tempo de espera ou instruções complicadas podem fazer com que percam o foco, o interesse e a capacidade de concluí-la.

As aulas de judô enfatizam o autocontrole, incluindo a autodisciplina e o respeito pelo próximo. As crianças devem ficar quietas nas explicações do Sensei e aguardar o seu comando. Como o autocontrole e a autodisciplina é frequentemente exercitado nas aulas de Judô, as crianças com TDAH, se beneficiam disso, transferindo para a vida familiar ou para o ambiente escolar. Isso pode levar a melhores notas e melhor comportamento.

A prática regularmente do judô, pode ativar o sistema de atenção de uma criança - que consiste no cerebelo, córtex frontal e sistema límbico - o que pode afetar as partes do cérebro responsáveis pelo sequenciamento, priorização, memória de trabalho e manutenção da atenção. O fato da prática do judô aumentar a dopamina, a serotonina e a norepinefrina do cérebro, afeta positivamente a capacidade do sistema de atenção de permanecer regular e consistente, o que vai aumentar o estado de alerta em crianças com TDAH.

Alguns especialistas recomendam que as crianças com TDAH usem o judô para complementar o seu tratamento e não substituir seus medicamentos. A

combinação dele com os medicamentos diminui mais os sintomas do TDAH do que só o uso de medicamentos. Esses especialistas também enfatizam, que embora o exercício em geral seja bom para crianças com TDAH, o judô, oferece mais resultados do que muitas outras formas de se exercitar, como por exemplo o futebol ou beisebol. Antes de iniciar o filho com TDAH nas aulas de judô, converse com o Sensei, com o pediatra e com o profissional da Educação Física para garantir que as aulas sejam seguras e apropriadas para a situação do seu filho.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALVES, G. M. A.; NEME, C. M. B.; CARDIA, M. F. Avaliação neuropsicológica de crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) revisão da literatura. RIAEE, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 1 - 10, 2014.

APA. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM - 5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CAPELLINI, Simone Aparecida. Distúrbios de aprendizagem versus dislexia. Tratado de fonoaudiologia. São Paulo: Roca, p. 862-76, 2004.

CARREGAL, D. C.; MOREIRA, S. R. G. Aspectos psicológicos de crianças portadoras de transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. Mental, Barbacena, v.9, n. 17, p. 643 - 650, dez. 2011.

CAVAZANI, Reinaldo Naia et al. Pedagogia do esporte: tornando o jogo possível no judô infantil. Motrivivência, v. 28, n. 47, p. 177-190, 2016.

CARVALHO, Ítalo et al. A CONTRIBUIÇÃO DO JUDÔ PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL E MORAL DOS ALUNOS. 2018.

FERNANDES, Lidiane Aparecida et al. 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, v. 19, n. 1, 2018.

GARRIDO-PULIDO, Virginia. El TDAH en la Edad Escolar: Programa de Intervención en el Aula para alumnos con TDAH Y Orientaciones para las Familias y Docentes. 2012.

HORA, Ana Flávia. A prevalência do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão de literatura. Universidade Federal do Pará, Brasil. Psicologia vol. 29 nº. 2 Lisboa dez. 2015.

MARTÍNEZ FERRER, Aranzazu. Intervención cognitivo-conductual para la mejora de las dificultades interpersonales y resolución de conflictos en un caso de TDAH. 2016.

MATTOS, Paulo. Entenda o TDAH nos Critérios do DSM - 5, ABDA., 2013. Disponível em: <https://www.tdah.org.br/entenda-o-tdah-nos-criterios-do-dsm-v/>. Acessado em 25/11/2020.

RODRIGUES, Mateus Fagundes. As lutas e as artes marciais no auxílio à indivíduos com transtorno de déficit de atenção-TDAH. 2017.

ROHDE, L. A. et al. Transtorno de déficit de atenção / hiperatividade na infância e na adolescência: considerações clínicas e terapêuticas. Arch. Clin. Psychiatry., São Paulo, v. 31, n. 3, p. 124 - 131, 2004.

SÁNCHEZ ESPINOSA, Gustavo. Manual metodológico de tenis de mesa para el mejoramiento de los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños y niñas de 8 a 10 años. Tese de Doutorado. 2013.

SANTOS, L. F; VASCONCELOS, L.A. Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade em crianças: uma revisão interdisciplinar. Psic: Teor e Pesq., Brasília, DF, v. 26, n. 4, p. 717 - 724, dez. 2010.

WEISS, Maria Lúcia L. Psicopedagogia clínica. Uma visão diagnóstica dos problemas de aprendizagem escolar, v. 10, 2013.

CARTAXO, C. A. (2011). Jogos de combate: atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática. Petrópolis: Vozes.

INÁCIO, D. (2015). Cenário do Jiu-jitsu atual: da essência à competição. Tese de Graduação, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.

LEONEL, Vilson. MOTTA, Alexandre de Medeiros. Ciência e Pesquisa. 2. ed. Palhoça: Unisul Virtual, 2007.

PASTURA, G. M. C., Mattos, P. & Araújo, A. P. Q. C. (2005). Desempenho escolar e transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 32, 324 - 329.

PHELAN, T. W. (2005). TDA/TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. São Paulo: M. Books do Brasil.

Rizzo, M. F. T., & Paula, C. (2006). A importância do educador física no desenvolvimento de uma criança com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5, 93-98,

SOARES, I. M. C. F. (2013). Formas de intervenção das Artes Marciais na Hiperatividade. Relatório de Mestrado, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

STROH, J. B. (2010). TDAH – diagnóstico psicopedagógico e suas intervenções através da Psicopedagogia e da Arteterapia. *Construção Psicopedagógica*, 18(17), 83-105.