



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE - FACES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO

**OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ PARA O ENSINO FUNDAMENTAL.**

Brasília  
2013

MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO

**Título: OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ PARA O ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física, pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Professora Orientadora: Msc. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto.

Brasília  
2013

MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO

**Título: OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ PARA O ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física, pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Professora Orientadora: Msc. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto.

**Aprovado em 20 de novembro de 2013**

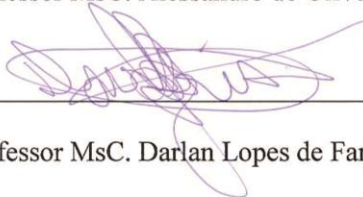
**BANCA EXAMINADORA**



\_\_\_\_\_  
Orientadora: Professora Msc. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto



\_\_\_\_\_  
Examinador: Professor MsC. Alessandro de Oliveira Silva



\_\_\_\_\_  
Examinador: Professor MsC. Darlan Lopes de Farias

Brasília  
Novembro/2013

## RESUMO

**Introdução:** As consequências da inatividade física das pessoas de todas as idades, no mundo inteiro, está se tornando um problema alarmante. A prática regular de exercícios físicos, desde os primeiros anos do ensino fundamental, pode ajudar a reverter esse quadro. O judô tem esse mesmo propósito. **Objetivos:** Este trabalho de conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Centro Universitário UniCEUB, de Brasília, Distrito Federal, teve por objetivo estabelecer a relação entre o judô e a educação física e demonstrar os benefícios que o judô pode oferecer aos alunos do ensino fundamental. **Materiais e Métodos:** Foram examinados diversos artigos, livros e periódicos, muitos deles no idioma original, o inglês, devidamente traduzidos para o português. **Referencial teórico:** Criado no Japão, em 1882, por Jigoro Kano, o judô baseia-se em três princípios filosóficos, muito mais que numa técnica de lutas. Chegou ao Brasil trazido por imigrantes japoneses, no início do século XX. Em Brasília, a prática teve início em 1959. O judô guarda estreita relação com a prática de exercícios físicos e com os quatro pilares da educação. **Considerações finais:** O judô pode ser difundido entre os alunos do ensino fundamental e tornar-se um instrumento auxiliar na formação de um corpo sadio, de uma têmpera equilibrada, de um caráter seguro, reto e inquebrantável.

Palavras-chave: Ensino Fundamental – Judô – Educação Física – Qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** The consequences of physical inactivity among people of all ages, worldwide, is becoming an alarming problem. Regular physical exercises, since the first years of elementary school, can help reverse this situation. Judo has this same target. **Purposes:** This work of graduation in Physical Education, at UniCEUB University Centre of Brasilia, Federal Distric, aimed to establish the relationship between judo and physical education and demonstrate the benefits that judo can offer to the students of the elementary school. **Materials and methods:** Lots of articles, books and journals, many of them in the original language, English, duly translated into Portuguese, were examined. **Theoretical reference:** Created in Japan in 1882 by Jigoro Kano, Judo is based on three philosophical principles, much more than a technique of fighting. Judo arrived in Brazil in the early twentieth century, brought by Japanese immigrants. In Brasilia, the practice began in 1959. Judo is closely related to the practice of physical exercises and to the four pillars of education. **Final thoughts:** Judo can be widespread among elementary students and become a helper in the formation of a healthy body, a balanced temper, a self-assured, righteous and unwavering character.

Key-words: Elementary school – Judo – Physical education – Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Exercício físico regular é, verdadeiramente, o maior garantidor da saúde e do bem estar físico e psicológico do ser humano. Na sociedade ocidental contemporânea apenas uma pequena parcela acha-se engajada na prática frequente de exercícios físicos. Dados do ano 2009, por exemplo, indicavam que apenas 40% dos adultos europeus os adotavam com regularidade. Indagados, declararam a preferência por passar o tempo livre no ócio, ou fazendo outras coisas. No Canadá, a situação é mais gritante ainda: apenas 15% praticavam exercícios adequados e recomendados (TEIXEIRA e outros, 2012).

Em razão desse comportamento, a inatividade física está se tornando um problema alarmante de saúde pública mundial, devorador de vultosas somas estatais, na medida em que contribui para o aumento de várias doenças crônicas, dentre elas a obesidade, o diabetes e o câncer. A prática de exercícios físicos regulares além de diminuir o surgimento dessas moléstias, mostra-se eficaz na prevenção e no próprio tratamento (SALLIS, 2008).

Estar efetivamente engajado em exercícios físicos rotineiros é, sem dúvida, a melhor estratégia preventiva contra pelo menos vinte e cinco doenças crônicas. A partir dessa conclusão, inúmeras nações e organizações internacionais têm elaborado estudos e orientações na tentativa de incrementar a sua prática (MCEWAN e SWEET, 2012).

Os anos da pré-escola, que, normalmente, variam entre os três e os cinco anos de idade, representam talvez o período mais crítico para a aquisição de comportamentos relacionados com a saúde: exercícios físicos (EF), ou sedentarismo (S), são estabelecidos nessa fase. Exercícios físicos regulares (EFR) durante a pré-escola protegem contra a acumulação de gordura corporal, enquanto que altos níveis de sedentarismo (S) estão relacionados com o aumento das chances de se tornar um adulto obeso. Exercícios físicos regulares (EFR) ajudam no desenvolvimento motor, músculo-esquelético, social e psicológico das crianças, desde a fase da pré-escola (CAUWENBERGHE e outros, 2012).

Por causa disso, muitos países estabeleceram orientações educacionais, limitando o tempo gasto pelos adolescentes com atividades sedentárias, como assistir televisão ou jogar vídeo-games, destinando a eles recomendações para a prática de exercícios físicos regulares (EFR), por várias horas e dias da semana, em diferentes níveis de intensidade (CAUWENBERGHE e outros, 2012).

E também no período entre a adolescência e a juventude, a manutenção da prática de exercícios físicos (EF) traduz-se em significativa diminuição de incidência de doenças cardiovasculares (DCV) e na provável melhora da saúde psíquica, em comparação com inativos e relapsos (RANGUL e outros, 2012).

É importante notar que, na área da saúde, são realmente inúmeros os estudos que confirmam a importância do exercício físico como fator efetivamente vinculado à melhora da qualidade de vida das pessoas. Esses estudos deixam evidente que a educação física exerce papel proeminente no bem estar dos indivíduos (DOS SANTOS e SIMÕES, 2012).

Do ponto de vista da política pública no Brasil, não se pode deixar de lado os parâmetros curriculares nacionais para a educação física, em vigência desde 1996, que estabelecem, dentre outros, os objetivos de promover uma instrução adequada às crianças e adolescentes, de propiciar o conhecimento e o cuidado com o próprio corpo, de orientar a adoção de hábitos saudáveis, a busca de qualidade de vida e o comportamento responsável em relação à saúde individual e coletiva (PCNs de 1997 – 7º volume – Educação Física).

Nesse contexto deve se inserir o educador físico, contribuindo para a mudança de costumes, hábitos e comportamentos, aconselhando, se necessário, de forma reiterada, inclusive, a fim de ajudar os indivíduos a se auto-estimularem – (*self-determination*) e, com isso, passar a uma vida fisicamente ativa (HEATHER e CANEVELLO, 2011).

O Judô, que é uma arte filosófica e física, fundada no Japão, por Jigoro Kano, em 1886, é baseado nos princípios da flexibilidade (ou suavidade), prosperidade e benefício mútuos, e na máxima eficiência com o mínimo gasto de energia (SHISHIDA, 2012).

Os novos rumos da educação física sugerem que os estudantes podem se tornar cada vez mais familiarizados com os exercícios físicos e com os esportes e, a partir disso, continuar a praticá-los por toda a vida. O judô tem esse mesmo e importante propósito (SASAKI, 2006).

Um dos grandes problemas contemporâneos, não só do Brasil, mas da quase totalidade dos países, consiste na constituição inadequada, tanto familiar quanto escolar, das crianças, dos adolescentes e dos jovens. A ociosidade, obesidade, desencontros entre pais e filhos, entre professores e alunos, falta de disciplina, de respeito e de motivação, além dos desajustes, ansiedades, desinteresse e frustrações, tudo milita, permanentemente, em desfavor da formação integral do cidadão, finalidade principal e última da educação.

O objetivo desse trabalho é o de demonstrar os benefícios que o judô pode proporcionar aos alunos, genitores e professores, no processo de formação, ensino e aprendizagem, durante os anos letivos da escola pública fundamental: um importante instrumento auxiliar, na tentativa de superar os inúmeros empecilhos e dificuldades do mundo moderno.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

O estudo sobre “Os benefícios do Judô para o ensino fundamental” foi realizado mediante revisão bibliográfica de vários artigos científicos, o que faz desse trabalho uma pesquisa de cunho exploratório.

Para sua consecução e respectivo embasamento teórico foram examinados textos redigidos entre 1993 e 2013 e legislações brasileiras, destacando-se as obras “O judô e o processo de construção de uma nação, o Japão: Jigoro Kano e a criação do Judo Kodokan”, título original, em inglês: *Judo and the process of nation-building in Japan: Kano Jigoro and the formation of Kodokan Judo*, 2012, escrito por Tetsuya Nakajima e por Lee Thompson e “O pai do judô: uma biografia de Jigoro Kano”, título original em inglês *The father of Judo: a biography of Jigoro Kano*, escrito por Brian N. Watson, adquiridos “on line”, mediante prévio pagamento em moeda norte-americana.

As fontes de dados e de informações relacionadas com o tema foram colhidas dos periódicos American College of Sports Medicine, Archives of Budo Science of Martial Arts, Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, Health and Fitness Journal of Canada, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Journal of Asian Martial Arts, Journal of Sport History, Psychological Sport Exercise Revue, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista de Educação Física de Fortaleza, Revista Digital de Buenos Aires, Revista Lusófona, Site da Unesco e Trafford Revue, citados em ordem alfabética.

Auto-motivação, benefícios do judô, educação física, ensino fundamental, exercícios físicos, história do judô, Jigoro Kano e qualidade de vida, destacaram-se como as palavras-chaves que serviram de base para a pesquisa.

A grande maioria dos artigos foi coletada no idioma original, ou seja, em inglês, reclamando imediata tradução, efetuada pelo próprio autor, que possui nível de proficiência avançado. A maior parte deles foi publicada em revistas de qualificações A1 e A2.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 A HISTÓRIA DO JUDÔ

A partir de 1830, o Japão ainda feudal passou a reorganizar suas estratégias de defesa, diante de perigos externos. Conservava, todavia, a prática das artes de guerra, com especial utilização das mãos, dos pés, das espadas e das lanças. Por ocasião de uma revolta que ocorreu perto da cidade de EDO, onde atualmente está estabelecida a capital TOKYO, o lorde Tokugawa Nariaki escreveu e recomendou: “Os guerreiros de nossa divina nação devem antes e acima de tudo desenvolver a arte da espada e da lança” (apud NAKAJIMA, 2012, p.99. No original, *The warriors of our divine nation must first and foremost practice the arts of sword and spear*).

Apesar da bravura dos samurais, as batalhas entre os lutadores de mãos limpas contra as armas dos ocidentais eram absurdamente desiguais. Com isso, as espadas e as lanças perderam muito de seu valor militar, mas seu uso, ao menos como arte marcial, continuou relevante, visto que se mostrava fonte de preservação do espírito de luta japonês. A espada permaneceu como símbolo da classe dos guerreiros. Isso até 1869, ocasião em que o ato de portar espadas em público foi terminantemente proibido, exceto para policiais e militares. O fundamento dessa vedação baseou-se no conceito de que o homem apenas deveria armar-se para repelir invasores ou em defesa própria. Em decorrência dessa medida, a violência, obviamente, declinou, ao passo que a moralidade e os bons costumes foram incentivados (NAKAJIMA, 2012).

No século XIX, entre 1868 e 1889, num prazo de 20 anos, o Japão deixou de ser uma sociedade de samurais para se constituir num estado nacional. Um governo havia sido estabelecido para conduzir o novo estado emergente, mas o povo ainda não havia se engajado num só corpo e num só espírito. A reconstrução da nação japonesa, no final do século dezenove, tornou-se, por assim dizer, uma prioridade absoluta. O Governo MEIJI, com o objetivo de unificar a nação, adotou diversos costumes populares. Houve resistência. Em 1868, por exemplo, ocorreu a guerra civil denominada “Boshin” e, em 1877, a rebelião intitulada “Satsuma”. Ambas acabaram debeladas. O resultado dessas lutas foi o



reconhecimento da necessidade de se suprimirem as castas dos guerreiros samurais (NAKAJIMA, 2012).

Em fevereiro de 1889, foi promulgada a primeira Constituição da era MEIJI. O Imperador aproveitou a ocasião para anunciar o perdão aos rebeldes sobreviventes e resgatar alguns hábitos dos samurais, que passaram a fazer parte da cultura japonesa. Foi intenso o esforço do governo MEIJI em estabelecer, tão rapidamente quanto possível, um moderno estado com uma população forte, unida e saudável (NAKAJIMA, 2012).

Nessa atmosfera, foi que Jigoro Kano (lê-se Digorô Kanô) idealizou o Judô, no Japão, em 1886. Kano teve o cuidado de adaptar o judô à nova realidade do Japão, ou seja, a um estado recém criado. Em 11 de maio de 1889, teve a oportunidade de entregar, aos representantes do imperador, seu trabalho sobre os benefícios do judô. A essa obra, Kano deu o nome de “Aspectos gerais do judô e seu valor para a educação” (NAKAJIMA, 2012).

A educação física foi o caminho escolhido para atingir a meta, adotando-se a ginástica militarista, porém adaptada, como componente curricular obrigatório. A educação militarista buscava atingir três metas principais: obediência, amizade e dignidade (No original, em inglês, *obedience, friendship and dignity*). A importância desses três objetivos residia no fato de que a educação física não servia apenas ao propósito de desenvolver o corpo dos alunos, mas também de estimular suas mentes. O maior defensor dessa educação física higienista foi o primeiro ministro Mori Arinori (1847-1889), que, por ter vivido durante dez anos entre a Europa e a América, era um ardente defensor da ocidentalização do Japão. Durante o mandato de Mori, que era manifestamente avesso às artes marciais, Jigoro Kano jamais foi atendido em seus pedidos de inclusão de sua metodologia, criada a partir das escolas *Kenjinshin yo* e *Kito*, ambas de *jujutsu*, no currículo das escolas do Japão (NAKAJIMA, 2012).

Apenas em 1911, depois de Kano ter sido elevado à condição de vice-diretor da escola Gakushuin, finalmente o Ministro da Educação autorizou o ensino do judô nas escolas. Um pouco antes, isto é, em 1884, já havia sido elaborado um estudo, por médicos da Universidade de Tokyo, dentre eles Hiizu Myiake, sobre os benefícios do judô, tendo ele concluído que poderia proporcionar uma expressiva melhora no desenvolvimento corporal; incrementar o nível do aminoácido histamina (um importante vasodilatador); animar o espírito e elevar o moral, expurgar a covardia e ensinar técnicas de luta, das quais o indivíduo poderia se servir em defesa própria, ou em caso de perigo (NAKAJIMA, 2012).

### 3.2 A CHEGADA DO JUDÔ NO BRASIL

O judô (lê-se, em japonês, Diú dô) chegou ao Brasil no início do século XX, trazido pelos imigrantes japoneses, e hoje é praticado por aproximadamente 2 milhões de pessoas em todo o Brasil. Inicialmente, a prática da arte do judô era restrita aos japoneses, que dela se serviam para a preservação da cultura e também por diversão. O objetivo dos imigrantes não era, ao menos no princípio, o de permanecer no Brasil. Antes, pretendiam amealhar fortuna e tornar à terra natal (NUNES, 2012).

Há quem divirja dessa referência histórica, e formule uma segunda versão para a origem do judô no Brasil, resultante da vinda de professores-lutadores japoneses, com o intuito de sobreviver dela e, portanto, de difundir a arte no país. Dois deles eram representantes do Instituto Kodokan, a saber: Mitsuyo Maeda e Soishiro Satake. Desembarcaram em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, há quase cem anos atrás, isto é, em 1914, seguindo, no ano seguinte, para Manaus, capital do Amazonas, atravessando o país, do sul ao norte, fazendo exposições, desafios e demonstrações. Satake permaneceu em Manaus, enquanto que Mitsuyo Maeda, alcunhado Conde Koma, seguiu seu destino até Belém do Pará (NUNES, 2012).

A chegada de imigrantes japoneses no Brasil prosseguiu até a segunda guerra mundial, interrompendo-se durante o conflito, e restabelecendo-se em seguida. A institucionalização do judô ocorreu somente no final da década de cinquenta, no século XX. A primeira federação criada foi a de São Paulo, em 17 de abril de 1958, depois a de Minas Gerais, em 10 de junho de 1961, seguindo-se a do Paraná, em 7 de outubro de 1961 e a do Rio de Janeiro, em 9 de agosto de 1962 (NUNES, 2012).

A Federação de Brasília, denominada FEMEJU, data de 5 de outubro de 1963 e a Confederação Brasileira de Judô - CBJ, foi criada apenas em 1969.

Pouco a pouco, o judô passou a ser a atividade de luta, de origem marcial, mais conhecida e praticada no Brasil. O *jujutsu* foi perdendo espaço, gradativamente. Com o ingresso do judô no programa olímpico, em 1972, a mídia impressa e televisiva passou a veicular notícias e eventos em competições oficiais. O judô, então, ganhou características próprias e passou a ser muito praticado em todo o país (NUNES, 2012).

### 3.3 O JUDÔ EM BRASÍLIA

O judô de Brasília sempre foi muito respeitado. Ainda o é nos dias de hoje. Mas viveu sua era de ouro nos anos sessenta, do século XX.

O grande precursor foi Mitchio Ninomya, que alcançou o 8º DAN e, já idoso, retornou ao Japão, onde morreu. Mitchio Ninomya chegou em Brasília em 1959, dois anos antes da inauguração da nova Capital. Homem íntegro, veio ao Brasil para fazer a vida, já formado em judô, em acupuntura, Do-in e Shiatsu. Foi Ninomya quem recepcionou, em sua própria residência, na cidade satélite de Taguatinga, Takeshi Miura, em 25 de janeiro de 1964, quando de sua mudança de São Paulo para a Capital que nascia. Quase trinta anos depois, precisamente em 17 de setembro de 1992, Mitchio Ninomya foi agraciado, pela Câmara Legislativa do Distrito Federal (Lei nº 311/92), com o título de Cidadão Honorário de Brasília.

O sensei Takeshi Miura é natural de Cafelândia, Estado de São Paulo. Nasceu em 30 de novembro de 1942. Descendente de imigrantes japoneses, atualmente com setenta anos de idade, é o mais antigo 9º DAN, em atividade no Brasil. Tem experiência e currículo de sobra para historiar e discorrer sobre judô. Em 25 de setembro de 1966, Takeshi Miura fundava sua própria escola, denominada Academia de Judô MIURA, no edifício Goiás, Setor Comercial Sul. O ensino do judô, a partir de então, nunca mais foi interrompido. Em 1967, o sensei Miura foi campeão pan-americano em Winnipeg, no Canadá.

Para se ter uma dimensão da força do judô brasileiro, na década de sessenta, século XX, basta lembrar que nos jogos pan-americanos de Winnipeg, em 1967, quatro judocas representaram o Brasil: um do Rio de Janeiro, um de São Paulo, e dois de Brasília. E, no campeonato mundial que se seguiu, um judoca do Rio de Janeiro, outro de São Paulo, e quatro de Brasília.

O Distrito Federal, naquele período, era um celeiro de exímios judocas: Takeshi Miura, por exemplo, especialista em *ashi-guruma*; Lhofei Shiozawa, em de *ashi harai* e *tsubami gaeshi*; Koki Tani, em *tai otoshi* e Gunji Matsuuchi, em *uchi mata* e em *katas* (v. Glossário).

À exceção de Takeshi Miura, que é 9º DAN desde 2000 e continua dando aulas até hoje, Lhofey Shiozawa, que também chegou ao 9º DAN, Koki Tani, ao 6º DAN, e Gunji Matsuushi, ao 9º DAN, já faleceram.

Atualmente a academia de judô MIURA acha-se estabelecida na 912 Sul, em Brasília, Distrito Federal e o Professor Takeshi, com seus projetos e planos, mesmo aos setenta anos de idade, continua em plena atividade, ministrando aulas e técnicas. O Professor Takeshi Miura formou centenas de faixas-pretas, gerações deles, muitos dos quais já são *Kodanshas* (graduação igual ou superior ao 6º DAN; a faixa, usada na cintura, para amarrar o kimono, passa a ser vermelha e branca). O esforço contínuo do sensei Miura, e seus projetos inovadores, dentre eles o “Cresça com seu filho”, dão a certeza da utilidade e eficiência do judô, se for paulatinamente adotado nas escolas do ensino fundamental público do Distrito Federal.

### 3.4 OS PRINCÍPIOS DO JUDÔ

O judô, em sua essência, possui três princípios básicos: *ju*, que pode ser traduzido por flexibilidade e também por suavidade; *jita-kyoei*, que condiz com prosperidade e benefícios mútuos e *seiryoku-zen yo*, a máxima eficiência, com o mínimo gasto de energia (SHISHIDA, 2010).

O primeiro deles, o *ju*, é comumente traduzido como suavidade. Na real verdade, a melhor tradução define-o como flexibilidade, ou maleabilidade (SHISHIDA, 2010).

Durante os treinos-livres, por exemplo, a força é praticamente desnecessária. Não há razão nenhuma para que um dos lutadores segure a gola do kimono de seu companheiro de treino, com força. Judocas interessados apenas em vencer torneios, esquecendo-se da recomendação de segurar o oponente com suavidade, não estão familiarizados com os preceitos formulados por Jigoro Kano. O judô não foi feito para eles. O que vai fortalecer e aprimorar o judoca é a prática contínua, deixando de lado a obsessão por vitória (SHISHIDA, 2010).

O segundo dos princípios é o *jita-kyoei*, que significa a busca incessante da própria perfeição: a *self-perfection*, preservando a prosperidade e o benefício mútuos - *mutual welfare and benefits* (SHISHIDA, 2010).

A partir da busca da perfeição do próprio “eu” - *self* - cuidando com zelo das relações interpessoais, se pode desenvolver uma sociedade melhor e alcançar o almejado bem-estar em todo o mundo (CARR, 1993).

Por volta de 1912, Kano definiu o terceiro princípio, o *seiryoku-zen yo*: “O mais efetivo modo de usar o poder da mente e do corpo, a máxima eficiência, com o mínimo esforço, ou a melhor aplicação da energia” (SHISHIDA, 2012).

O professor Kano explicou, na ocasião, que o judô era o melhor caminho para incorporar esse princípio, não apenas no esporte, mas em todas as atividades da vida, aguçando a tomada de decisões, isto é, o momento certo de atacar, e o de defender. Por causa disso, o princípio *seiryoku-zen yo* significava, simplesmente, o caminho para se levar uma vida útil (SHISHIDA, 2012).

Kano desenvolveu técnicas posturais (*shizen-tai* – postura natural), de movimentação (*ayumi ashi* e *tsugi ashi*), de amortecimento de quedas (*ukemi*), de desequilíbrio de oponentes (*kuzushi*) e de aplicação de um golpe, quando necessário (*tsukuri* e *kake*), de maneira a otimizar o exercício físico próprio do judô em todas as suas dimensões. E dividiu o judô, conforme os efeitos pretendidos, em três estádios: no nível básico, seria um método prático de ação ofensiva e defensiva, tanto na luta - *randori* - quanto no desenvolvimento da forma dos golpes - *kata*; no nível médio, uma combinação de exercícios físicos com a educação da mente e, no nível mais elevado, pela aplicação do princípio da máxima eficiência, empregando os melhores esforços, e utilizando a força do corpo e da mente, para se tornar um indivíduo efetivamente útil à sociedade (SHISHIDA, 2010).

Entretanto, para ele, ainda havia um quarto princípio, decorrente dos três primeiros (JONES, 2005). Concebido como *ju yoku go o seisu*, que consistiria na superação do forte, pelo fraco (*softness overcomes hardness*), flexibilidade vence a rigidez (*flexibility overcomes stiffness*), a suavidade controla a força (*gentleness controls strength*) e a obediência e a disciplina levam à vitória (*win by yielding*).

### 3.5 O JUDÔ E A EDUCAÇÃO FÍSICA

Jigoro Kano (lê-se, em japonês, Digorô Kanô) nasceu em 28 de outubro de 1860, no Japão, onde hoje está localizada a província de Hyogo, na Ilha de Honshu, região de Kinki, cuja capital é Kobe (Hyogo é banhada por dois mares: o mar do Japão, ao norte, e o mar Interior, ao sul. A porção norte da província é pouco povoada, exceto pela cidade de Toyoka; já a porção central é formada por pequenos vilarejos. Grande parte da população vive na costa sul, que faz parte da área metropolitana de Osaka-Kyoto e Kobe. O clima em Hyogo é quente e úmido no verão; no inverno, a parte norte costuma ter grande quantidade de neve, enquanto

o litoral sul tem quedas amenas de temperatura). Faleceu vítima de pneumonia, em 4 de maio de 1938, às 5:33 horas, no interior do Transatlântico Hikawamaru, aos 77 anos, retornando do Cairo, Egito, onde havia presidido a Assembleia Geral do Comitê Internacional dos Jogos Olímpicos. Foi casado com Sumako (filha mais velha do embaixador coreano Seizei Takezoe), com quem teve nove filhos, seis meninas e três meninos (WATSON, 2012, pp. 20, 54 e 111).

Kano principiou seus estudos com a Literatura, em 1877, na Universidade Imperial de Tokyo, onde logo teve contato com a escola *Tenjinshin yo* de *jujutsu*. Com a morte de seu professor, em 1881, migrou para a escola *Kito*, também de *jujutsu*. Em 1882, inaugurou a escola *Kodokan*, numa tentativa de compilar todas as técnicas do *jujutsu*. Logo deu-se conta de que a prática da nova arte era compatível com as principais exigências de uma educação moderna: intelectual, moral e física, visto que proporcionava tanto o treinamento da mente quanto o desenvolvimento do corpo (WATSON, 2012).

Em 1889, Kano proferiu o seguinte discurso sobre a origem do judô:

Primeiramente, estudei as formas do *jujutsu*, tão detalhadamente quanto me foi possível; em seguida, selecionei, cuidadosamente, o que era aproveitável e afastei o que não era necessário, mas submetendo tudo a uma prévia análise científica e, então, construindo uma forma desejável para os padrões da sociedade contemporânea (KANO, Jigoro, 1889, p.456 apud NAKAJIMA, 2012, p. 103, no original: *First, studying the existing forms of jujutsu in as much details as I could, carefully selecting what was useful and rejecting what was unnecessary, subjecting everything to scientific analysis, constructing it in a form most suitable to today's society*).

O judô podia ser dividido em três aspectos fundamentais: como um sistema de educação física, como um sistema de combate e como um sistema de desenvolvimento intelectual e moral. Segundo Kano, o primeiro deles, respeitante à educação física, seria um sistema que excluía qualquer possibilidade de lesão, porque buscava o desenvolvimento dos músculos, definindo melhor as formas do corpo, incrementando a força e facilitando o livre movimento de todas as articulações (NAKAJIMA, 2012).

Kano enfatizou a capacidade do judô em acentuar a liberdade de movimentos, o que, segundo ele, era absolutamente necessário para a vida humana. Outras formas de exercício físico não tinham essa mesma potencialidade, sendo o judô um método superior às ginásticas

comuns, ou militaristas. O que distingue o judô das demais atividades físicas é o treinamento intitulado *randori*, uma técnica de aprimoramento de golpes e quedas, entre dois oponentes, praticada, todavia, com leveza (NAKAJIMA, 2012).

Lesões são evitadas também com o emprego da técnica de amortecimento, o *ukemi*. O *ukemi*, portanto, traz a segurança aos judocas durante o *randori*, cuja prática exige o uso de um uniforme especial, o *gi* (lê-se “guí”). De qualquer maneira, mesmo no *randori* alguns músculos do corpo não são suficientemente trabalhados. Por isso, Kano teve uma outra ideia, a de criar ainda um sistema de formas específicas de exercícios, por ele chamadas de *kata*, que eram praticadas num piso apropriado, o *tatami* (NAKAJIMA, 2012).

Os exercícios físicos sistematizados e específicos, intitulados *taiso*, encampando lubrificação de articulações, aquecimento muscular, trabalho dos principais grupamentos, fortalecimento do *core*, alongamentos e retorno à homeostase, foram criteriosamente planejados e desenvolvidos por Jigoro Kano, de modo a aumentar a força, a resistência, a flexibilidade e a potência.

Esses exercícios podem ser praticados por qualquer um, conforme ponderava ele:

Mesmo os mais velhos, ou inválidos, se puderem andar, podem praticá-los normalmente, sem nenhum problema (KANO, Jigoro, 1889, 458 apud NAKAJIMA, 2012, p.104, no original: *Even the elderly, or invalid, if they can walk, can perform them, with no trouble*).

### 3.6 PARALELO ENTRE O JUDÔ E AS IDÉIAS DE JACQUES DELORS

Segundo Jacques Delors, economista francês, formado pela Sorbonne, Paris, nascido em 20 de julho de 1925, ex-presidente da Comissão Europeia e autor do relatório enviado à UNESCO, em 1996, intitulado “Educação, um tesouro a descobrir” (no original, em francês: *Un trésor est caché dedans*), são quatro as aprendizagens fundamentais: aprender a conhecer, isto é, adquirir os instrumentos necessários à compreensão (*apprendre a connaître*); aprender a fazer – ou seja, tornar-se sujeito da construção de seu próprio desenvolvimento (*apprendre a faire*); aprender a conviver, para participar e cooperar em todas as atividades humanas (*apprendre a vivre ensemble*) e aprender a ser, para recuperar a confiança em si mesmo (*apprendre a être*).

Esses quatro pilares fundamentais da educação permitem ao indivíduo fortalecer-se como sujeito, aceitar e respeitar as diferenças e conquistar o *savoir-faire* (DELORS, 1996).

É inegável a semelhança dos preceitos formulados por Delors com as ideias de Jigoro Kano.

O princípio *jita-kioei*, por exemplo, incita o indivíduo a buscar a perfeição de si mesmo (aprender a ser). Uma vez fortalecido seu próprio self, poderá buscar a prosperidade e os benefícios mútuos (aprender a conviver).

O princípio *seiryoku-zen yo*, a seu turno, diz com o modo mais eficaz de usar o poder da mente e do corpo, a máxima eficiência com o mínimo esforço, ou à melhor aplicação da energia (aprender a conhecer).

E, por fim, o princípio *ju yoku go o seisu*, que implica na obediência e na disciplina, para se chegar à superação e à vitória, guarda estreita ligação com o aprender a fazer.

Portanto, é necessário, num primeiro instante, aprender a desenvolver a própria personalidade e, assim, reunir cada vez mais discernimento, responsabilidade pessoal e autonomia (CABRAL, 2007).

### 3.7 OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ

Para o Professor Kano (lê-se, em japonês, Ka nô), o judô reunia alguns benefícios fundamentais, que poderiam ser difundidos e usufruídos em todas as esferas da vida:

- ✓ Facilitava as relações sócio afetivas;
- ✓ Desenvolvia a atitude, isto é, a capacidade de tomar iniciativas;
- ✓ Instigava a considerar tudo previamente e com cuidado, e depois a agir prontamente;
- ✓ Permitia o aprendizado de técnicas de controle;
- ✓ Estimulava uma postura de humildade nas vitórias e de determinação nas derrotas;
- ✓ Ensinava a não ser descuidado diante de situações aparentemente fáceis e a nada temer frente ao perigo;
- ✓ Por fim, a seguir sempre adiante.



Também com relação à necessidade de aprimoramento das noções de ética, dizia Kano, o Judô teria grande contribuição a dar:

O Judô seria não apenas recomendável para a educação física, como também para o ensino da ética, particularmente a partir do ensino médio (KANO, Jigoro, 1889, p.480-481 apud NAKAJIMA, 2012, p.107, no original: *It seems to me that, particularly in the middle schools and above, there isn't yet a proper system of teaching ethics. I think that this judo that I've been talking about is not only suitable for physical education, but also for ethics*).

### 3.8 A LDB E A OBRIGATORIEDADE DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A nova legislação que trata das diretrizes e bases da educação, Lei nº 9.394/96, de 20 de novembro de 1996, estabeleceu uma jornada anual de 800 horas aula.

No parágrafo terceiro, do artigo 26, declarou obrigatório o ensino da disciplina educação física, em consonância com a proposta pedagógica da escola.

Bem delineado, desse modo, o caráter imperativo da oferta da disciplina, mas também da prática, pelos discentes, salvo raríssimas exceções, enumeradas na Lei nº 10.793/2003, quando a presença torna-se facultativa, a saber: para quem cumpra jornada de trabalho de pelo menos seis horas, para os maiores de trinta anos de idade, para quem estiver cumprindo serviço militar inicial ou similar e para quem tenha prole.

Todos os demais não se podem furtar a ela, já que constitui política estatal.

### 3.9 OS PCNS. E O JUDÔ

Diversos esportes são empregados na educação física de qualidade, destacando-se a ginástica, o atletismo, a dança, os jogos, as brincadeiras e também as lutas. As lutas subdividem-se em tradicionais, como o judô, o karatê, o kung fu, e em não-tradicionais. Análise atenta do resultado das aulas de lutas em alunos do ensino fundamental, público e privado, evidencia que elas são muito bem aceitas por eles. Em qualquer faixa etária, além dos benefícios psicomotores, as lutas constituem-se num importante auxiliar pedagógico. Uma vez que o homem luta, por sua sobrevivência, desde a pré-história, as lutas devem ser vivenciadas dentro do contexto histórico, social e cultural (FERREIRA, 2006).

Os gregos duelavam na modalidade *pancracio* e os gladiadores romanos enfrentavam diversas feras nas arenas. Índia e China, por sua vez, conservam indícios antigos de formas organizadas de combate. O Budismo deixou raízes nos sistemas de luta de inúmeros países do Oriente, como a China, a Índia, o Japão e a Coréia, há muitos anos atrás. É desse período, o surgimento de guerreiros sábios, como Sun Tzu, que escreveu *A arte da Guerra*, e como Miyamoto Musashi, o samurai, autor de *Os cinco anéis* (FERREIRA, 2006).

Nas aulas de educação física escolar, de acordo com os PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais) vigentes no Brasil, as lutas estão incluídas. Delas podem advir inúmeros benefícios comprovados: desenvolvimento motor (tônus muscular, lateralidade, equilíbrio e coordenação global), cognitivo (atenção, percepção, raciocínio e formulação de estratégias) e o afetivo-social (postura, controle das próprias reações, respeito, socialização, perseverança e determinação).

Segundo os PCNs, a prática das lutas tem por objetivos a compreensão do ato de lutar (quando lutar, como lutar, contra quem lutar); a vivência das lutas no contexto escolar (reflexão sobre a violência social e sobre o papel da mídia) e o aperfeiçoamento de técnicas para uso em defesa pessoal.

### 3.10 – O JUDÔ E O EDUCADOR FÍSICO

A educação, para Jigoro Kano, era extremamente importante. Frisava, ele:

Nada que existe sob o céu é mais importante que uma boa educação. O ensinamento ministrado por uma pessoa virtuosa pode influenciar milhares. O que for bem assimilado por uma geração pode ser propalado para outras cem (WATSON, 2012, p.54, no original, em inglês: *Nothing under Heaven is more important than education. The teaching of one virtuous person can influence many. What has been well learned by one generation can be passed on to a hundred*).

Boa educação depende da qualidade em que é forjado o educador. A formação completa e adequada do profissional de educação física deve incluir teoria, prática e estágio em lutas, particularmente no judô, a fim de que possa ele, convenientemente, ministrar aulas no ensino fundamental, valorizando a função educativa e os princípios filosóficos e pedagógicos, preservando a concepção do verdadeiro judô de práticas abusivas ou concentradas na competição (DE ARAÚJO, 2005).

A partir desse conhecimento adquirido durante a graduação, o professor de educação física poderá estimular seus alunos a praticar o judô com suavidade, desenvolvendo, corretamente, movimentos, técnicas e estratégias, para superar a força e a resistência de seu oponente (DE ARAÚJO, 2005).

Aulas prazerosas, realizadas em clima de camaradagem, acabarão por assegurar, muito provavelmente, a prosperidade e os benefícios mútuos (DE ARAÚJO, 2005).

### 3.11 – O PROJETO “CRESCA COM SEU FILHO”

A história do Japão mostra que o povo nipônico também tem uma veia guerreira.

Naquela cultura foram forjados os xoguns e os samurais, nem sempre dotados de espírito altruísta. Muitos lutaram até a morte para defender suas aldeias, mulheres e filhos. Outros também guerrearam por interesses pessoais. O Professor Jigoro Kano surgiu no século XIX. Teve a feliz ousadia de mudar a concepção da necessidade de um combate até a morte, ou da auto-imolação do perdedor, na hipótese de sobrevivência com desonra – *hara kiri*, flexibilizando e suavizando os golpes e as técnicas até então empregados, principalmente, pelos lutadores de *jujutsu*. Assim nasceu o judô.

O judô permite que o ser humano mantenha seu corpo flexível, tanto quanto possível, apesar das limitações da idade. As quedas no *tatami* são chamadas *ukemi*. Provocam uma vibração longitudinal, atingindo todas as extremidades do corpo. Elas atuam como uma fonte permanente de juventude, porque refletem diretamente nos sistemas nervoso e imunológico. As quedas realizadas com técnica específica – *ukemi* –constituem verdadeira auto-proteção. Assim é porque elas facilitam a depuração das energias negativas pelas extremidades do corpo humano, mantendo saudáveis os principais órgãos e sistemas.

Os ensinamentos dessa arte filosófica e física, denominada JUDÔ, de origem nipônica, seus princípios e formas, ultrapassam os limites do exercício físico. Para além da prática específica, podem ser empregados pela vida toda e em qualquer atividade, pelos alunos do ensino fundamental, inclusive.

A cultura da disciplina, do respeito e da honra, é muito disseminada no Japão. Mais do que isso, sempre foi a base da formação do povo japonês. E isso foi muito bom. Serve de exemplo para os outros países, até mesmo para o Brasil.

É também esse, o entendimento do sensei Takeshi Miura. Em seus quase sessenta anos de prática de judô, formou várias gerações de faixas pretas, muitos deles já em graduações avançadas - *Kodanshas*.

O seu grande projeto, talvez o maior que já tenha concretizado, centra-se na formação conjunta da família, projeto ao qual o autor deste TCC I acha-se integrado, vivenciando-o com seu filho, juntamente com outros pais e filhos, todos judocas, sob a orientação do Professor MIURA.

Intitulado “Cresça com seu filho”, o projeto, que já tem quase uma década de existência, permite que genitores e seus filhos treinem juntos, evoluam lado a lado, desenvolvam as técnicas específicas do judô, movimentem-se sobre o *tatami*, melhorem a postura, estreitem os relacionamentos sócio-afetivos com os demais judocas e ainda se aproximem mais um do outro. É possível, também, que auxilie no aumento da capacidade cardíaco-respiratória, fortaleça músculos e ossos, e reduza os riscos de doenças crônicas (obesidade, câncer e diabetes), o que poderá ser comprovado por estudos ulteriores.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os benefícios que o judô pode proporcionar às crianças, adolescentes e adultos transcendem a área de treinamento denominada *dojo*. São inúmeros os resultados positivos que se pode colher com a prática regular desta modalidade especial de exercício físico: resgate da auto estima, fortalecimento muscular e ósseo, controle da ansiedade e da impulsividade, desenvolvimento de atitude pró ativa, humildade, respeito, atenção, bilateralidade, equilíbrio, melhora das relações sócio-afetivas, dentre outros.

Essas benesses são vivenciadas na academia MIURA, no Projeto “Cresça com seu filho”, por vários genitores e sua prole, todos judocas. Elas estão comprovadas satisfatoriamente.

Institucionalizar a prática do judô nas escolas públicas do ensino fundamental do Distrito Federal, nos moldes do projeto “Cresça com seu filho”, implica em otimizar os quatro pilares da educação, preconizados por Jacques Delors: ensinar e aprender a conhecer; ensinar e aprender a fazer; ensinar e aprender a conviver e ensinar e aprender a ser.

É possível que esse seja o projeto tão esperado, tão sonhado, o grande modelo para o século XXI, que poderia ser implementado, desde logo, nas escolas públicas e privadas, já a

partir do ensino fundamental, o que propiciaria grande adesão de alunos e genitores (ou responsáveis), facilitando o desenvolvimento integral de ambos, contribuindo para a formação de um corpo sadio, uma têmpera equilibrada, um caráter seguro, reto e inquebrantável, e resgatando o respeito e a admiração recíproca entre pais e filhos e, pela via reflexa, entre alunos e professores.

Sugere-se estudo sequencial, aprofundado, para a aferição da existência de espaço físico adequado e coberto, nas escolas públicas do ensino fundamental do Distrito Federal, apto a servir de *dojo*, com metragem quadrada mínima de 25 metros. Também, para a verificação da disponibilidade de verba especial, a ser destinada à educação, para a aquisição de tatame moderno e compatível, bem assim para a contratação de profissionais específicos, os Professores de Judô, devidamente inscritos na Federação Metropolitana de Judô – FEMEJU e na Confederação Brasileira de Judô – CBJ, a serem convenientemente remunerados.

## REFERÊNCIAS

BRASIL – MEC - *LDB* – Lei nº 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996.

BRASIL – MEC – Secretaria da Educação Fundamental - *Parâmetros Curriculares Nacionais* – Educação Física – Brasília, 1997, volume 7.

CABRAL, Arlinda. *A construção da escola democrática. Uma reflexão com base em Jacques Delors et al.* Revista Lusófona, 2007, 9: 181-185.

CARR, Kevin G. *Making way: War, Philosophy and Sport in Japanese Judo.* Journal of Sport History, 1993, 20(2): 167-188.

CARVALHO, Mauro C. G. A. e DRIGO, Alexandre J. *O judô dentro do contexto regulamentação da educação física.* Revista Digital - Buenos Aires, março 2011, ano 11(106): 1-8 (<http://www.efdeportes.com>).

CAUWENBERGHE, Eveline Van *et al.* *Patterns of physical activity and sedentary behavior in preschool children.* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012, 9:138.

DE ARAÚJO, Rafael Vieira. *Judô: da história à pedagogia do esporte.* Goiânia, 2005. Universidade Federal de Goiás, 1-67.

DE REZENDE, Joffre Marcondes. *Linguagem Médica: Estádio e estágio*. Revista de Patologia médica, jan-jun/2000, 29 (1): 113-115.

DELORS, Jacques. *Un trésor est caché dedans*. Unesco – 1996, p.1-11.

DOS SANTOS, Ana Lúcia Padrão e SIMÕES, Antonio Carlos. *Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas*. Saúde Social São Paulo, 2012, 21(1): 181-192.

FERREIRA, Heraldo S. *As lutas na educação física escolar*. Revista de Educação Física, Fortaleza, novembro/2006, 135: 36-44.

HEATHER, Patrick e CANEVELLO, Amy. *Methodological overview of a self-determination theory – based computerized intervention to promote leisure-time physical activity*. Psychological Sport Exercise, jan/2011, 12(1): 13-19.

JONES, Llyr C. *Competition, Kata, and the art of Judo*. Journal of Asian Martial Arts, 2005, 14(3): 72-85.

MCEWAN, Desmond e SWEET, Shane N. *Needs satisfaction, self-determined motivation and health enhancing physical activity*. Health and Fitness Journal of Canada, 2012, 5(3): 3-17.

NAKAJIMA, Tetsuya e THOMPSON, Lee. *Judo and the process of nation-building in Japan: Kano Jigoro and the formation of Kodokan judo*. Asia pacific journal of sport and social science, 2012, 1(2-3): 97-110.

NUNES, Alexandre V. e RUBIO, Katia. *As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, out/dez 2012, 6(4): 667-678.

RANGUL, Vegar *et al.* *Is physical activity maintenance from adolescence to young adulthood associated with reduced CVD risk factors, improved mental health and satisfaction with life: the hunt study Norway*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012, 9(144): 1-11.

SALLIS, Robert E. *Exercise is medicine*. American College of Sports Medicine, 2008, 43:3-4.

SAMPAIO, Raphael. *Judo no Kenkyu*. 2011, 1-115.

SASAKI, Taketo. *The meaning and role of BUDO (The martial arts) in school education in Japan*. Archives of Budo, Science of Martial Arts, 2006, 2: 11-14.

SHISHIDA, Fumiaki. *Judo's techniques performed from a distance: the origin of Jigoro Kano's concept and its actualization by Kenji Tomiki*. Archives of Budo, Science of Martial Arts, outubro 2010, 6(4): 165-171.

SHISHIDA, Fumiaki. *A judo that incorporates kendo: Jigoro Kano's ideas and their theoretical development*. Archives of Budo, Science of Martial Arts, dez 2012, 8 (4): 225-233.

TEIXEIRA, Pedro J. et al. *Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012, 9(178): 1-30.

WATSON, Brian N. *The father of judo: a biography of Jigoro Kano*. Trafford revue, jul/2012, 1-185.

## GLOSSÁRIO

Ashi-guruma = Golpe aplicado em pé, consistente na projeção de Uke ao solo, mediante sua rolagem por sobre a perna de Tori.

Ayumi-ashi = Maneira natural de caminhar, ultrapassando uma perna pela outra, e vice-versa, continuamente.

De-ashi-harai = Golpe aplicado em pé, consistente na projeção de Uke ao solo, mediante a varredura de um de seus pés.

Do = Caminho.

Dojo = Local, ou área, onde se pratica o judô

Gi = Uniforme.

Hara kiri = Auto imolação, com a perfuração do próprio ventre, com uma faca ou espada.

Jita kyoei = Um dos princípios filosóficos do judô. Pode ser traduzido por prosperidade e benefícios mútuos.

Ju = Suave, ou flexível.

Judô = Arte e filosofia japonesa. Significa “caminho da suavidade”.

Judogi = Vestimenta utilizada para a prática do judô. No senso comum é chamado de Kimono. Divide-se em wagi (blusão, ou parte de cima) e zubon (calça, ou parte de baixo).

Ju jutsu = Arte suave de combate, sem o uso de armas, criada para dominar ou desarmar um oponente.

Kake = Finalização do golpe, com a projeção de Uke.

Kata = Demonstração de uma série de golpes, em sequência, com ênfase na qualidade da forma de cada um deles.

Kodansha = Professor de judô de alta graduação e experiência, a partir do sexto DAN. Utiliza faixa diferenciada, podendo ser coral (vermelha e branca), para o sexto, sétimo e oitavo DAN; ou apenas vermelha, para o nono e décimo DAN.

Kuzushi = Técnica empregada para desequilibrar o adversário.

Obi = Faixa empregada para amarrar o wagi. Exprime o grau de competência do judoca. No Brasil, inicia pela branca, passando pela cinza, azul, amarela, alaranjada, verde, roxa e marrom. Depois a preta, do primeiro ao quinto DAN. A rajada (coral), branca e vermelha, do sexto ao oitavo DAN e, por fim, a vermelha, para o nono e décimo DAN.

Pancrácio = Antiga forma de luta, institucionalizada na Grécia. Segundo a mitologia, os embates primitivos foram travados entre Hércules e Teseu. Consistia de uma mistura entre o boxe e a luta olímpica, incluindo agarramentos, arremessos, cabeçadas, chaves, chutes, cotoveladas, estrangulamentos, imobilizações, joelhadas, quedas, socos, torsões e travamento de articulações.

Randori = Treinamento leve, praticado em duplas, para o aperfeiçoamento dos golpes.

Sensei = Professor de judô, graduado, a partir do primeiro DAN.

Seiryoku zen io = Um dos princípios filosóficos do judô. Significa o melhor uso da energia do corpo e da mente. Por outras palavras, a máxima eficiência, com o mínimo gasto de energia.

Shizentai = Postura natural, em pé, corpo ereto, com as pernas ligeiramente entreabertas, na forma de uma pirâmide.

Tai otoshi = Golpe aplicado em pé, consistente na projeção completa de Uke ao solo, mediante o desequilíbrio de seu corpo todo.

Taiso = Técnica de ginástica (exercício físico).

Tatami = Piso onde se pratica o judô, originalmente confeccionado na forma de um colchão, cheio de palha.

Tori = Aquele que aplica um golpe.

Tsubame gaeshi = Contragolpe, semelhante ao vôo de uma andorinha, com o qual Tori esquiva-se de um ataque de pé, desfechado por Uke, aproveitando-se para contra-atacá-lo com um “de-ashi-harai”.

Tsukuri = Técnica aplicada após o desequilíbrio do adversário. Consiste na maior aproximação possível do oponente, para a sua imediata projeção.



Tsugi ashi= Maneira de caminhar sobre o tatami, deslizando os pés, sem que o de trás se sobreponha ao da frente, ou vice-versa.

Uchi mata = Golpe aplicado em pé, consistente na projeção de Uke ao solo, mediante a infiltração da perna de Tori, estendida e elevada, por entre as pernas de Uke.

Uke = Aquele em quem é aplicado um golpe.

Ukemi = Amortecimento de quedas.

Ukemi waza = Técnica de amortecimento de quedas.

Wagi = Blusão empregado para a prática do judô. Parte superior do judogi.

Waza = Técnica.

Zubon = Calça (parte de baixo) do judogi, utilizada na prática do judô.

## APÊNDICES



Foto 1 - Academia **MIURA**, em Brasília – 912 Sul – 10 de novembro de 2012.

Da esquerda para a direita, **em pé**: Manoel Maximiano Junqueira Filho (o autor do TCC); Sensei Takeshi Miura; Manoel Maximiano Junqueira; Paulo Maximiano Junqueira Neto e seu filho André Maximiano Junqueira; **ajoelhados**: Lourenço Maximiano Junqueira; Eduardo Dib Maximiano Junqueira (filho do autor do TCC); Guilherme Maximiano Junqueira, seu filho Douglas Maximiano Junqueira e Tiago Maximiano Junqueira.

**Ao fundo**: imagem do fundador do judô, o Professor Jigoro Kano.



Foto 2 - Sensei Takeshi Miura, 9º DAN, em sua academia, 912 Sul, Brasília, Distrito Federal, em cerimônia de promoção de faixa de judocas do projeto “Cresça com seu filho” – junho de 2013.

Na parede, imagens de Jigoro Kano, o fundador do judô.

**ANEXOS – UniCEUB**

1. Carta de aceite da Professora Orientadora.
2. Carta de declaração de autoria de TCC I.
3. Ficha de autorização de apresentação de TCC I.
4. Ficha de responsabilidade de apresentação de TCC I.

## CARTA DE ACEITE DA ORIENTADORA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC I

#### Declaração de aceite da orientadora

Eu, Professora MsC. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto, declaro aceitar orientar o aluno MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO, no trabalho de conclusão do curso de Educação Física – Licenciatura - do UniCEUB.

Brasília, 8 de agosto de 2013.



ASSINATURA



## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

### CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC I

#### Declaração de autoria

Eu, MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO, declaro ser o autor de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, intitulado **Os benefícios do judô para o ensino fundamental**. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outros autores, sob a pena de ser desligado da disciplina, uma vez que plágio configura ilícito penal.

Brasília, 7 de novembro de 2013.



ORIENTANDO



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Pela presente, na condição de orientadora do trabalho intitulado **Os benefícios do judô para o ensino fundamental**, de autoria do acadêmico MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO, RA 2112926-7, do curso de Educação Física do UniCEUB, autorizo sua apresentação no dia 20 de novembro de 2013.

Brasília, 11 de novembro de 2013.



Professora Orientadora MsC.

Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto

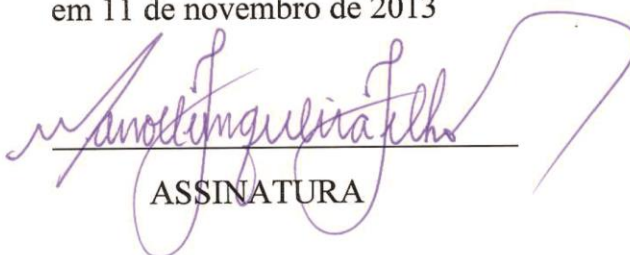


**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC I**

Eu, MANOEL MAXIMIANO JUNQUEIRA FILHO, RA 2112926-7, responsabilizo-me pela apresentação do TCC I, intitulado **Os benefícios do judô para o ensino fundamental**, no dia 20 de novembro de 2013, no UniCEUB, eximindo a Orientadora de qualquer responsabilidade.

Brasília,

em 11 de novembro de 2013



ASSINATURA

