

O judô como ferramenta para o aprendizado de habilidades sociais: uma experiência com uma pesquisa intervenção

<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2024e38212248>

Rodrigo Augusto Trusz*
Carlos Adelar Abaide Balbinotti**

*Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre, Porto Alegre, RS, Brasil.
**Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.

Resumo

O objetivo deste estudo foi investigar as possíveis contribuições de um programa de aulas de judô para o aprendizado de habilidades sociais de crianças. Através do método da pesquisa intervenção, foi ofertado um programa de judô para 26 crianças (14 meninos e 12 meninas), faixa etária 9-10 anos, estudantes do 4º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Porto Alegre. O programa consistiu na realização de 24 aulas, 2 vezes por semana, durante 4 meses, numa abordagem que mesclou atividades lúdicas para o aprendizado técnico com o ensino de tradições (ênfase para rituais de saudação e meditação). Foi realizada também entrevista pré e pós-intervenção com a professora referência, visando verificar a percepção quanto aos reflexos dos aprendizados das aulas de judô na sala de aula. Identificamos que houve evolução na assimilação da saudação ritsu-rei para entrada e saída do tatame e da postura na meditação mokuso com o decorrer das aulas. Verificamos que os aprendizados desses rituais da aula se refletiram no comportamento das crianças em sala de aula, bem como a prática regular contribuiu para melhora da autoconfiança delas. Concluímos que utilizar o judô como ferramenta para o aprendizado de Habilidades Sociais pode ser uma alternativa interessante na promoção de comportamentos socialmente competentes de crianças no contexto escolar.

PALAVRAS-CHAVE: Artes marciais; Esportes de combate; Socialização; Crianças; Escola.

Introdução

O indivíduo que apresenta temperamento impulsivo, desafiador e intolerante a frustrações pode estabelecer comportamentos inadequados no seu repertório, principalmente quando obtém ganhos com a não realização de tarefas, acesso a privilégios e atenção¹. Para despertar a consciência sobre quais comportamentos são prejudiciais, é necessário municiá-lo com habilidades importantes para o convívio saudável com outras pessoas. Nesse sentido, o aprendizado de habilidades sociais torna-se essencial, pois capacitam a lidar com as diferentes demandas

do convívio em sociedade¹⁻³. Podem ser aprendidas em qualquer momento da vida, entretanto a infância é apontada como a fase mais adequada para o seu aprendizado^{1,4,5}. Importante ressaltar que as experiências interpessoais e as interações com ambiente influenciam tanto a promoção de um repertório de habilidades bem elaborado, como podem restringi-lo, gerando falhas nas relações interpessoais³.

Considerando o tempo que crianças e adolescentes passam na escola e as interações sociais existentes nela, este ambiente se

configura como um espaço potencial para o aprendizado de habilidades sociais. Ainda mais quando a transmissão dessas habilidades é falha ou insuficiente no contexto familiar da criança. Entretanto, esse aprendizado no ambiente escolar geralmente acontece de maneira não planejada, sendo comum o aproveitamento de situações de desajuste no andamento da aula para instruções sobre comportamentos socialmente desejáveis e indesejáveis⁶. Nesse sentido, ressalta-se a importância de se maximizar essa potencialidade do ambiente escolar para o aprendizado de habilidades sociais⁷. Uma alternativa para a promoção desse aprendizado, seja com o objetivo de uniformizar comportamentos socialmente competentes para diferentes contextos ou mesmo como intervenção para situações cujos comportamentos são problemáticos, é a proposição de Programas de Treinamento em Habilidades Sociais - THS³.

O Treinamento em Habilidades Sociais (THS) apresenta-se como uma proposta de intervenção para o aprendizado dessas habilidades, com foco voltado para a promoção da competência social dos participantes. Um programa de THS pode ser entendido como uma intervenção intencional e sistematizada para o ensino-aprendizagem de habilidades sociais, caracterizando-se como um conjunto de técnicas e procedimentos que tem por objetivo a promoção de comportamentos socialmente competentes. Considerando que os comportamentos que contribuem para interações sociais positivas podem ser aprendidos, estes programas podem ser considerados uma ferramenta importante que pode assegurar aos indivíduos submetidos os recursos necessários para melhorarem a sua competência interpessoal e individual em situações sociais^{3,8}. Municar as crianças, ainda que muito jovens, de habilidades importantes para lidar com as demandas da vida social no ambiente escolar, como, por exemplo, saber acalmar-se, lidar com frustrações, demonstrar cortesia e respeito pelas pessoas e pelas diferenças, entre outros, contribuirá muito mais para o desenvolvimento psicossocial delas do que utilizar intervenções redutoras, como gritos e exclusões da aula⁹.

Existem estudos que têm apresentado relatos positivos da utilização de programas de THS para a promoção da competência social^{5,6,10}, considerando sua utilização como alternativa no combate à indisciplina na escola. No estudo de ELIAS e AMARAL⁵, o THS proposto para este estudo foi o Programa Posso Pensar, no qual os participantes (crianças matriculadas no 5º ano) do grupo intervenção trabalharam durante 4 meses com 40 lições cujo objetivo é desenvolver HS com foco nas habilidades de solução de problemas interpessoais. Cada lição possui um roteiro a ser seguido que fornece uma história a ser lida e trabalhada com os participantes por meio de atividades lúdicas. Os participantes foram avaliados quanto às HS, problemas de comportamento e desempenho acadêmico antes e após intervenção. As análises das autoras apontaram resultados superiores do Grupo Intervenção em diferentes variáveis.

No estudo de SOUZA, SOARES e FREITAS⁸, o THS proposto pelas autoras consistiu em dez sessões de 60 minutos cada, com frequência semanal, no contra turno escolar dos participantes (crianças do 5º ano do EF, residentes em área de vulnerabilidade social no Rio de Janeiro). As técnicas utilizadas foram vivências de grupo, automonitoramento, ensaio comportamental, modelagem, relaxamento, reestruturação cognitiva e exposição dialogada. Utilizaram como instrumentos para avaliação o *Social Skill Rating System* (SSRS) e o Teste de Desempenho Escolar (TDE). Os resultados revelaram ganhos positivos para a maioria dos alunos participantes da intervenção e escores superiores do GI em relação ao GC em todas as variáveis.

No estudo de BORGES e MARTURANO¹⁰ a proposta de THS foi uma intervenção multimodal, incluindo ensino de habilidades de solução de problemas interpessoais, valores humanos e autocontrole emocional, conduzida em uma turma de 1º ano do EF com 30 alunos, durante 7 meses. Foram utilizadas lições interativas e aplicações práticas, técnicas de relaxamento e leituras por meio de histórias, trabalhados em narrações interativas, debates, vivências e dramatizações. Antes e depois da intervenção foram avaliados o desempenho pró-social

e a percepção de estressores. Os resultados mostraram redução consistente nos conflitos interpessoais e aumento no indicador pró-social. Comparadas a um grupo de 31 alunos que não passaram pela intervenção, as crianças do GI apresentaram melhor desempenho pró-social e menor suscetibilidade a situações estressantes.

Dentre as possibilidades de intervenção, temos a prática de esportes como uma alternativa que pode trazer contribuições importantes em termos de interação social. Estudos têm indicado efeitos positivos da prática esportiva para o desenvolvimento psicossocial de crianças e jovens¹¹⁻¹⁴, apontando que aquelas que participam de projetos esportivos apresentam melhora comportamental e melhor desempenho acadêmico quando comparadas com crianças que não fazem parte desses projetos. O esporte pode proporcionar além do engajamento numa prática desportiva de lazer, ações educativas visando a formação moral e social¹⁵.

Os Esportes de Combate são uma alternativa de prática esportiva que pode contribuir quando o objetivo for a promoção de comportamentos socialmente competentes, especialmente as modalidades de origem oriental. Além dos elementos técnicos, essas práticas trazem componentes filosóficos agregados à prática. Estudos que relataram ofertar uma modalidade de combate aliando o aprendizado dos elementos técnicos aos princípios morais e filosóficos nas aulas indicaram resultados que apontam para uma relação entre a prática da modalidade e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes¹⁶⁻¹⁸.

No estudo de PALERMO, et al.¹⁶, os autores utilizaram um programa de Karate Wa Do Ryu afim de verificar mudanças comportamentais em três domínios de temperamento (intensidade, adaptabilidade e regulação do humor) em um grupo de 16 crianças com diagnóstico de Transtorno Desafiador Opositivo. O grupo intervenção recebeu o treinamento em 3 sessões por semana durante 10 meses e grupo controle não participou de nenhuma atividade. Para estudar as mudanças comportamentais entre o início e o final do estudo aplicaram o teste não paramétrico de Mann-Whitney que apontou diferenças estatisticamente

significativas nas três escalas avaliadas, com evidência de melhora em todas as pontuações no grupo de intervenção de karatê comparado aos participantes do controle. Os autores indicam que esta melhora pode estar associada a maneira como o karatê foi ensinado, agregando os valores morais e filosóficos desta arte marcial à prática.

FUNG e LEE¹⁷ avaliaram um programa de treinamento desenvolvido com base no programa Essence of Chinese Martial Arts (ECMA) em Hong Kong. Os 298 participantes foram divididos em 31 grupos atribuídos aleatoriamente a uma de 4 condições: apenas habilidades, apenas filosofia, habilidades e filosofia e aptidão física, sendo este último o grupo controle. Os participantes foram avaliados pré e pós-treinamento e 6 meses após o treinamento, através de questionário de autorrelato (*Reactive Proactive Aggression Questionnaire e Child Behavioral Checklist - Youth Self-Report-CBCLYSR*). Os resultados forneceram uma comprovação teórica da relação entre a agressividade e envolvimento esportivo aliado ao raciocínio moral das crianças, indicando que apenas praticar esportes ou ensinar lições de moral não é eficaz o suficiente para escolares com comportamento agressivo. Entretanto, de acordo com os autores, o treinamento de habilidades de artes marciais quando aliado ao treinamento de filosofia moral pode ser uma estratégia a se considerar na redução da violência entre crianças na escola.

No estudo de KOZDRAS¹⁸ o objetivo da pesquisa realizada foi avaliar a assimilação pelos alunos dos valores preconizados pelo Judô Kodokan, entre eles: responsabilidade, retidão, paciência, humildade, coragem e bondade, e verificar até que ponto a aplicação dos métodos *mondo* e *kogi* (leituras e palestras) aumentam a sensibilidade dos judocas a esses valores durante o treinamento. O autor realizou observação categorizada de aulas nas quais foram abordados seis valores do Judô Kodokan e entrevistas com cinco perguntas aos que tratavam sobre as formas de compreender o judô, pelo prisma dos valores que neles são internalizados durante sua formação. Concluiu que a aplicação dos métodos *mondo* e *kogi* tendo como referência os valores preconizados pelo Judô Kodokan permite aos jovens

praticantes desta modalidade compreenderem todo o conceito de educação proposto pelo Professor Jigoro Kano.

Nesse sentido, ao se pensar em ofertar a prática de uma modalidade de combate com o objetivo de promover comportamentos socialmente competentes é preciso considerar esses aspectos a fim de aumentar as chances de sucesso no alcance desse objetivo. Entre as modalidades de combate destaca-se o judô, cuja imagem de esporte olímpico o popularizou, fazendo com que seja uma das modalidades mais esperadas e vistas pelo público nos Jogos Olímpicos¹⁹⁻²¹, sendo reconhecido como um dos esportes de combate mais populares atualmente e que mesmo adotando o viés esportivo, ainda preserva elementos de sua cultura de origem.

Ao sistematizar o Judô Kodokan, o seu criador, Professor Jigoro Kano, enfatizou que seu método abrangeria três aspectos: arte marcial (uso como método de luta e defesa pessoal), educação física (uso como método de treinamento voltado a melhora da aptidão física) e treinamento mental (uso para o desenvolvimento intelectual e moral, aplicando os princípios na vida diária)²²⁻²⁸. Para o exercício deste terceiro aspecto, Jigoro Kano atribuiu grande relevância às etiquetas da cultura oriental, que podem ser entendidas como o conjunto de regras formais e informais de comportamento, não estando diretamente associado ao ato de lutar, mas sim aos rituais que regulam as interações no dojô, transmitindo a essência do pensamento e cultura oriental²⁷. A prática do judô é regida pelo respeito e pela gentileza. As saudações (reis) são momentos especiais no treino, requerendo bastante atenção dos praticantes, pois é através dela que se expressa o respeito ao local de treino, ao sensei e aos companheiros^{22,24,27}.

Uma proposta de ensino do judô que, além do aprendizado técnico agrega o aprendizado

das etiquetas, dos princípios e dos valores, tem grandes possibilidades de contribuir para a promoção de comportamentos socialmente competentes^{18,29-32}. Este fato é reforçado por um movimento muito forte das organizações gestoras do judô mundial nos últimos anos para o trabalho com crianças. A IJF (*International Judo Federation*) lançou um programa baseado nos valores morais do judô, propondo sua aplicação nas escolas do mundo todo³³. Busca assim, resgatar os valores pedagógicos e filosóficos que o Professor Jigoro Kano preconizou na fundação do judô, mas também valorizar o “produto” judô, a fim de atender uma demanda latente da sociedade: a educação de crianças e jovens através da prática esportiva.

A motivação para a realização desta pesquisa tem origem no trabalho que o professor/pesquisador desenvolve há mais de 20 anos com o ensino da modalidade para crianças e adolescentes em projetos sociais, no qual a experiência ao longo desse período indica a possível relação entre sua prática e o aprendizado dessas habilidades. A partir disso, esse estudo buscou testar no âmbito científico o conhecimento empírico acumulado ao longo desses anos. Considerando, portanto, a importância do aprendizado de habilidades sociais para a saúde psicossocial das pessoas; considerando os benefícios que a elaboração e aplicação de programas de Treinamento em Habilidades Sociais podem proporcionar para a melhora das relações interpessoais no ambiente escolar; considerando os benefícios da prática esportiva, especificamente do judô, para o desenvolvimento e promoção de comportamentos socialmente competentes dos praticantes, o objetivo deste estudo foi verificar as contribuições de uma proposta de oficina de judô com um programa de aulas direcionado para o aprendizado de habilidades sociais dos participantes.

Método

Para o desenvolvimento desta pesquisa foi utilizada a abordagem qualitativa³⁴. Foi realizada uma pesquisa intervenção, que consistiu na

oferta de uma oficina de judô para crianças, na qual foram observados os comportamentos emitidos por elas durante as aulas, com foco no

aprendizado de habilidades sociais. A pesquisa intervenção é um tipo de pesquisa participativa cujo objetivo é produzir conhecimento a partir de uma atuação realizada com um conjunto de indivíduos baseando-se na investigação da vida em coletivo considerando a diversidade qualitativa desse coletivo³⁵⁻³⁶. Consiste em juntar teoria e prática, com a possibilidade de estudar o objeto na prática e identificar razões de como e por que determinadas técnicas são utilizadas, sempre com o propósito de gerar contribuições teóricas relevantes³⁷. Seu processo demanda a execução das atividades previstas, o acompanhamento do progresso e a realização de ajustes quando necessário. Durante a implementação, é importante manter uma comunicação efetiva entre os profissionais envolvidos e os indivíduos atendidos, visando garantir a eficácia da intervenção³⁸.

Realizou-se uma reunião entre a coordenadora pedagógica da Escola, a professora referência da turma e o professor pesquisador, na qual foram apresentadas as principais dificuldades da professora em relação à turma, identificando assim as situações-problema que nortearam os passos seguintes da pesquisa. Foi realizada também uma entrevista semiestruturada com a professora referência da turma, cujo foco foi buscar indicativos sobre os reflexos dos aprendizados das aulas de judô no contexto de sala de aula. Essa entrevista consistiu em duas perguntas abertas, elaborada pelos autores: 1) qual a sua percepção quanto ao nível de aprendizado da turma, de maneira geral? Fale sobre as dificuldades gerais da turma quanto ao aprendizado dos conteúdos de aula; 2) qual a sua percepção quanto às relações interpessoais em sala de aula? Fale sobre a relação professora e alunos/as e da relação alunos/as e alunos/as.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS através do Parecer nº 4.408.978. Foram observadas as questões éticas inerentes a pesquisas com seres humanos conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde 466/2012. Conforme essa resolução e de maneira geral, foram observados os princípios de autonomia, beneficência, não-maleficência e justiça (entre outros), bem como foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos pais e/ou responsáveis dos sujeitos, no qual consta o tema e objetivo geral da pesquisa e a forma

de participação. Foi explicado que os sujeitos poderiam optar por não participar do estudo ou no caso de aceite, não desejar que seus dados fossem utilizados no estudo. Foi acordado com os sujeitos o respeito aos critérios de privacidade e confidencialidade, mantendo suas identidades em sigilo e utilizando as informações que concordaram em expor. Para os sujeitos, foi apresentado o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), no qual consta o tema e objetivo geral da pesquisa e a forma de participação. Por tratar-se de crianças com déficit de aprendizado, o TALE foi lido para os sujeitos e solicitado que assinassem sua concordância ou não no final do documento.

Os sujeitos participantes deste estudo foram os estudantes de uma turma de 4º ano do ensino fundamental de uma escola pública da rede de ensino municipal de Porto Alegre, composta por 29 crianças (14 meninos; 15 meninas) na faixa etária de 9 a 10 anos. Deste total, 26 crianças (14 meninos; 12 meninas) indicaram o desejo de participar das aulas de judô. Estas crianças tinham apenas as aulas de educação física na escola como vivência de atividade física e esportiva, sendo que nenhuma delas havia praticado judô antes. Todas são moradoras do bairro onde localiza-se a escola, em zona de periferia do município de Porto Alegre, cuja comunidade caracteriza-se por estar em situação de vulnerabilidade social. A participação delas no programa de judô e consequentemente na pesquisa ocorreu mediante autorização das famílias através da assinatura do TCLE, em reunião na escola, na qual foi apresentada a proposta do programa e do estudo.

A intervenção teve duração de 4 meses, ocorrendo entre abril/2022 e julho/2022 com a realização de 24 aulas de 45 minutos cada (QUADRO 1). A proposta das aulas foi organizada de maneira que o aprendizado técnico seguisse uma progressão pedagógica orientada pelo Go-Kyo, conjunto de técnicas sistematizadas pelo Professor Jigoro Kano²² com adaptações na sequência de ensino, consideradas em razão da faixa etária das crianças. Além do aprendizado técnico do judô, foi dada ênfase nas etiquetas e tradições, herdados da cultura nipônica, considerados como elementos fundamentais para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes³⁹. Para estimulação e observação do aprendizado

de habilidades sociais nos baseamos no método vivencial proposto por Del Prette e Del Prette, sendo descrito como “uma atividade de grupo, estruturada de modo análogo ou simbólico a situações cotidianas, que cria oportunidade para desempenhos específicos, permitindo que o facilitador avalie os comportamentos observados e utilize as contingências pertinentes para fortalecer e/ou ampliar o repertório de habilidades sociais dos participantes”¹.

QUADRO 1 - Cronograma de aplicação dos conteúdos principais das aulas de judô.

AULA	CONTEÚDO PRINCIPAL
01	Etiquetas: saudações (<i>ritsu-rei</i> e <i>zareî</i>); <i>agura</i> e <i>hinaza</i> ; meditação (<i>mokusô</i>)
02	Amortecimento de queda para trás (<i>ushiro ukemi</i>)
03	Amortecimento de queda para lado (<i>yoko ukemi</i>)
04	Amortecimento de queda rolando de lado (<i>outen ukemi</i>)
05	Amortecimento de queda para frente com rolamento (<i>zempo kaeten ukemi</i>)
06	Amortecimento de queda para frente (<i>mae ukemi</i>)
07	Circuito de <i>ukemi</i> (revisão)
08	<i>Katame waza</i> : posição de <i>kesa gatame</i> ; saída da imobilização
09	<i>Katame waza</i> : posição de <i>yoko shiho gatame</i> ; saída da imobilização
10	<i>Katame waza</i> : habilidade em <i>ne waza</i> ; viradas para imobilização
11	Posturas (<i>shinzehon-tai</i> e <i>jigo-tai</i>) e Deslocamentos (<i>tsugi-ashi</i> , <i>ayumi-ashi</i>)
12	<i>Nage waza</i> : o <i>soto otoshi</i>
13	<i>Kaeshi Waza</i> : o <i>soto otoshi</i> para o <i>soto otoshi</i>
14	<i>Kaeshi Waza</i> : o <i>soto otoshi</i> para o <i>soto otoshi</i>
15	<i>Renrakuenka waza</i> : o <i>soto otoshi</i> para imobilização
16	<i>Nage waza</i> : de <i>ashi barai</i>
17	<i>Nage waza</i> : de <i>ashi barai</i>
18	<i>Renrakuenka waza</i> : de <i>ashi barai</i> para o <i>soto otoshi</i>
19	<i>Nage waza</i> : <i>ko soto gake</i>
20	<i>Nage waza</i> : <i>ko soto gake</i>
21	<i>Renrakuenka waza</i> : de <i>ashi barai</i> para <i>ko soto gake</i>
22	<i>Renrakuenka waza</i> : de <i>ashi barai</i> , o <i>soto otoshi</i> , <i>ko soto gake</i> para imobilizações
23	<i>Ne waza</i> : revisão das imobilizações e habilidade de virada de imobilização
24	Regras do combate esportivo - <i>shiai</i> (campeonato interno)

As informações acerca das observações foram recolhidas em um diário de campo, construído a partir de referencial teórico e experiência com um projeto-piloto, composto por uma ficha de registro de aula com os seguintes tópicos de observação: 1) descrição do desenvolvimento da aula, 2) descrição do estado de humor geral da turma, 3) dificuldades na condução, 4) facilidades na condução das aulas, e 5) observações gerais. Continha também uma ficha de observação de habilidades sociais (FIGURA 1), elaborada especificamente para este estudo, organizada com base no estudo de ooooe colaboradores⁴⁰. Nesta ficha foi observada

e registrada a emissão dos comportamentos das crianças nas duas situações escolhidas da aula de judô, considerando duas possibilidades: 1) a criança não desempenhou o comportamento ou precisou da orientação do sensei, sendo atribuído valor 0 na ficha de observação; e 2) a criança desempenhou o comportamento espontaneamente ou observando algum colega, sendo atribuído valor 1 na ficha de observação. Foram utilizados registros em vídeo para análise do desempenho dos comportamentos emitidos pelas crianças durante a realização das aulas. As informações obtidas através do diário de campo, bem como dos registros em vídeo e das fichas de

observação de habilidades sociais passaram pelo processo de análise de conteúdo³⁴. Organizamos as informações coletadas de acordo com os

objetivos do estudo e com a fundamentação teórica, apresentando os resultados a seguir.

Aula:		Nro Alunos:		
Data:				
Conteúdo:				
NOME DO/A ALUNO/A	Rei - entrada no tatame (respeito às regras)	Mukô inicial (controlar a ansiedade/ acalmar-se)	Mukô final (controlar a ansiedade/ acalmar-se)	Rei - saída do tatame (respeito às regras)
A.S.S.				
A.J.C.A				
AL.H.C				
B.L.R.R.				
B.C.S.				
B.R.S.S.				
C.G.S.D.				
E.P.S.				
E.B.B.S.				
E.R.A.				
E.R.O.L				
I.S.R.				
K.O.M.				
K.S.B				
L.R.M.				
L.G.C.A				
M.M.C.S.				
M.S.P.				
M.S.S.				
M.G.S.S.				
P.L.R.S.				
R.S.C.				
R.R.F.S.				
T.P.F.				
T.L.P.B.S.				
W.G.S.N.				

Codificação: 1 - aluno/a desempenhou espontaneamente
0 - aluno/a NÃO desempenhou

FIGURA 1 - Ficha de observação de habilidades sociais.

Resultados e Discussão

Desenvolvimento da aula

As aulas do programa seguiram a seguinte estrutura: entrada no tatame (*ritsu-rei*), alinhamento para meditação (*mokuso*), saudação coletiva (*za-rei*), aquecimento (brincadeiras, corrida, ginástica), exercícios de amortecimento de queda (*ukemi*), demonstração e execução de técnicas (*uchikomi* ou *nagekomi*), exercícios de combate (*randori*, brincadeiras ou jogos de oposição), alinhamento para meditação (*mokuso*), saudação coletiva (*za-rei*) e saída do tatame (*ritsu-rei*). Essa estruturação das aulas remete à influência do judô ensinado pelos imigrantes japoneses no Brasil, que praticavam

judô nas colônias como forma de vivenciar a sua cultura e que somente aos poucos foram repassando o conhecimento aos brasileiros⁴¹. Mesmo com o passar do tempo e a utilização de métodos e recursos mais modernos, como a inclusão da ludicidade em muitas atividades do treino de judô⁴², esta estrutura ainda é bastante utilizada no Brasil.

Considerando que a criança, na medida em que se insere em sistemas sociais mais amplos, como a escola, passa a ser confrontada com situações mais complexas, com novas demandas sociais que exigem a ampliação de seu repertório de habilidades sociais^{5,10,43}, proporcionar a vivência em uma rotina estruturada é um

requisito essencial para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes. Essa estrutura das aulas de judô contribui para o aprendizado de um aspecto importante: a organização pessoal. Essa organização é aprendida quando a criança visualiza e vivencia as rotinas, entendendo o funcionamento da aula³⁹. Através do desenvolvimento desse senso de organização, a criança vivencia possibilidades de aprendizado de habilidades como buscar aprovação por desempenho realizado e controlar a ansiedade, como foi possível perceber ao longo das observações realizadas na oficina de judô.

Nas primeiras sessões o plano de aula foi cumprido no limite do tempo, sendo preciso, algumas vezes, reduzir o tempo destinado às atividades para conversas acerca dos comportamentos emitidos e dos comportamentos esperados. Considerando o espaço disponível, o número de crianças e a faixa etária, o tempo de aula pode ser considerado insuficiente para uma turma de iniciantes. Mesmo assim, foi possível observar que o aprendizado da rotina das aulas de judô, ao ser incorporado pelas crianças, se refletiu no tempo de organização para início e término da aula (considerado na situação em que era solicitado para alinharem para meditação). Essa agilidade na organização foi percebida pelas próprias crianças ao relatarem, por volta da 12ª aula que estavam conseguindo realizar mais atividades do que no início da oficina.

Estado de humor geral da turma

Sobre o estado de humor geral da turma, percebemos que havia um sentimento de empolgação muito grande com as aulas de judô por parte das crianças. Essa empolgação pode ser associada a um sentimento de ansiedade e curiosidade sobre o que fariam na aula, ocasionando inquietação e conversas paralelas, especialmente de comentários sobre a performance dos colegas nos primeiros movimentos e gestos técnicos que estavam aprendendo. Essas conversas paralelas estavam inibindo as crianças no momento de executar um exercício, especialmente quando chamadas individualmente, pois deixavam-nas preocupadas com a reação de risos e gozações. Considerando a escola e as atividades que a integram um sistema social mais amplo na vida

da criança, é natural que ela se sinta inibida quando seus pares reagem dessa forma, uma vez que a opinião dos colegas tem um valor muito grande nesse contexto¹. Esta situação se configurou como um grande desafio para o aprendizado técnico, bem como para o aprendizado social.

Outro aspecto importante na percepção do estado de humor geral da turma relacionou-se ao momento pré aula de judô. A aula de judô que ocorria logo após o intervalo caracterizou-se como mais difícil no quesito ansiedade das crianças, pois elas chegavam mais agitadas e dispersas, sendo necessárias intervenções e conversas para que focassem na aula de judô. Apesar desse esforço estar previsto, este foi outro aspecto que se configurou como um grande desafio na proposta de tornar as crianças participantes da oficina socialmente competentes. Nesse sentido, conversar sobre os comportamentos contribuiu municiando-as com informações que visavam auxiliá-las a ter autocontrole para lidar com suas emoções⁴⁴.

A aula 6 marcou o início do uso do uniforme (*judogi*). Percebemos que o nível de empolgação para a prática aumentou consideravelmente a partir disso, uma vez que o uso do *judogi* pode ser considerado um diferencial em relação a outras modalidades esportivas⁴⁵. Entretanto, a atenção delas ainda estava dispersa das atividades da aula, ocasionada principalmente por conversas paralelas durante as explicações, prejudicando a compreensão do que tinham que fazer logo após a orientação sobre as atividades. Assim, realizamos uma reunião de avaliação dos processos da oficina após a aula 8, debatendo sobre os ajustes necessários para melhorar o atendimento e atingir os objetivos propostos. Estipulamos que a partir da aula 9, a meditação (*mokuso*), que estava sendo realizada apenas no final da aula, passaria a ser praticada também no início, antes da saudação coletiva inicial.

A utilização da meditação no início das aulas de judô, se refletiu numa maior participação das crianças na execução dos exercícios, com elas apresentando maior engajamento e algumas superando a timidez que era provocada pelos risos e gozações dos colegas. Este exercício de concentração antes de começar com o treino técnico contribuiu para o aprendizado em habilidades sociais da classe de comportamentos assertivos, como lidar com críticas e gozações e

pedir mudança de comportamento, bem como da classe de habilidades sociais acadêmicas, como prestar atenção e ignorar interrupção dos colegas¹. Ocasionalmente também melhora na organização pessoal, quesito que amplia as possibilidades para o aprendizado de habilidades sociais, na medida que proporciona que as crianças desenvolvam sua capacidade de automonitoramento, que é a condição que permite ao indivíduo observar seu próprio comportamento e gerenciar suas ações e reações conforme as interações que tem com outras pessoas³.

‘Ritsu-rei’ (saudação): habilidade social da classe civilidade

A saudação para ingresso e saída do tatame foi selecionada como uma das situações a serem observadas que remetem aos elementos da cultura japonesa e que podem promover o aprendizado de habilidades sociais. Associada a classe de habilidades de civilidade, estipulamos que seria apresentado às crianças como uma regra da aula de judô fazer o cumprimento para ingressar ou sair do tatame. Explicamos o sentido de se fazer essa saudação, qual seja, o respeito ao local de treino, ao sensei e aos colegas. Assim, a habilidade “seguir regras e instruções” foi estimulada através dessa situação, considerando que o conhecimento das regras de um determinado grupo é requisito essencial para que um indivíduo se insira e participe efetivamente desse grupo⁴. Fazer com que as crianças se sentissem como integrantes do grupo de judô da escola, em nosso entendimento, foi um reforçador positivo para o aprendizado dos comportamentos estimulados nas aulas.

De uma maneira geral, observamos uma evolução ao longo do tempo na assimilação da saudação para ingresso e saída do tatame. Não computamos a execução da saudação de forma espontânea pelas crianças (sem a orientação do sensei) na 1ª e 2ª aulas, em razão da instrução sobre essa etiqueta. A partir da 3ª aula começamos a observar, sem interferir com instruções verbais, se as crianças faziam a saudação para ingressar ou sair do tatame. Observamos que desta 3ª aula até a 18ª aula houve muita oscilação no desempenho espontâneo das crianças. Em algumas aulas elas executavam a saudação, mas na aula seguinte não a faziam. Observamos também,

especialmente nas primeiras semanas, que algumas crianças executavam a saudação na entrada para o início da aula, entretanto não a faziam na saída ao término da aula. É possível associar estas ocorrências ao horário de término da aula de judô, próximo aos horários de refeitório para lanche ou almoço das crianças.

Constatamos, a partir dessas observações, indícios de assimilação da saudação *ritsu-rei* na entrada e saída do tatame pelas crianças que apresentaram cerca de 60% de frequência às aulas. Consideramos indício de assimilação do comportamento quando a criança executava o gesto esperado da saudação e o momento de execução, no início e no final da aula, mesmo que ela estivesse imitando um colega, ponderando que essa ação está relacionada à habilidade social acadêmica “imitar comportamentos socialmente competentes”¹. Mesmo apresentando oscilações no desempenho espontâneo da saudação, observamos que a partir da 4ª aula sempre tivemos crianças executando a saudação na entrada e na saída, indicando o aprendizado desta etiqueta. A partir da 19ª aula conseguimos registrar um percentual significativo de crianças executando as saudações na entrada e saída das aulas mantendo-se constante até o final do período de observações, na 24ª aula, sendo esse fato um indicativo de assimilação desta habilidade social.

‘Mokuso’ (meditação): habilidade social da classe autocontrole e expressividade emocional

Mokuso é um termo das artes marciais japonesas que se refere à meditação. É uma prática oriunda do Zen-Budismo e significa contemplação silenciosa, cujo propósito é a busca por tranquilizar a mente, limpá-la de pensamentos excessivos, liberando espaço da consciência para a absorção de conhecimento, quando realizada antes da sessão de treinamento, e para deixar fluir os pensamentos e fixar o que se praticou, quando realizada ao final da sessão. Era uma prática comum dos samurais, que visavam o autoconhecimento e a eliminação dos pensamentos negativos, sendo considerado um recurso importante para o controle do medo e de outras instabilidades emocionais que provocavam erros na hora do combate²⁸. Sendo uma tradição na cultura japonesa e ligada às artes marciais, foi difundida como parte

dos rituais que compõem a prática do judô. Normalmente o *mokuso* é realizado no início e no final da sessão de treino.

Observamos que o *mokuso*, proposto e praticado primeiramente ao final de cada aula da oficina de judô, apresentou indícios de assimilação pelas crianças já nas primeiras aulas. A partir da 12ª aula, mais de 60% da turma estava executando de maneira espontânea o comportamento esperado para o ritual da meditação, qual seja, em posição ajoelhada, sentado nos calcanhares (*seiza*), tronco ereto, mãos unidas e olhos fechados, controlando a respiração. O tempo médio estipulado para a meditação foi de 30 a 60 segundos. Em se tratando de crianças esse tempo pode ser considerado longo e dessa forma, o fato de mais da metade da turma permanecer em silêncio, sustentando uma postura a qual não estão habituados, foi considerado positivo. Por ser um momento coletivo, a prática da meditação pelas crianças ocorreu com menor índice de oscilações no desempenho espontâneo ao longo das aulas, fato que contribuiu para que os indícios de aprendizado dessa habilidade social se manifestassem em menos aulas.

Relacionamos a realização do *mokuso* com a classe de habilidades sociais de autocontrole e expressividade emocional, observando o desempenho nos comportamentos “acalmar-se” e “manter a concentração”. Entretanto, o ato de realizar a meditação poderia ser associado a outros comportamentos, como por exemplo, “controlar a ansiedade” na mesma classe de habilidades sociais, bem como “ignorar interrupções dos colegas” e “seguir regras e instruções”, da classe de habilidades sociais acadêmicas¹. Observamos que as crianças faziam a meditação, desempenhando o comportamento esperado, primeiramente por considerá-la como uma regra do judô que deveria ser cumprida. Ao longo das aulas, com a explicação sobre o seu significado e a orientação para se concentrar na própria respiração, observamos que houve aproximação ao propósito que estipulamos, qual seja, o praticante melhorar a habilidade social “acalmar-se”.

Uma das dificuldades que se apresentaram foi o estado geral de humor da turma na chegada para as aulas. Conforme descrito anteriormente, as crianças estavam muito excitadas com a participação nas aulas de judô, refletindo num

estado de ansiedade geral que prejudicava o foco nas explicações. A demonstração de uma técnica era motivo de conversas paralelas, a tentativa de um colega executar um exercício era motivo de risadas e gozações. A partir da 9ª aula, após reunião de avaliação sobre os processos da oficina com a professora referência, incluímos a prática do *mokuso* no início da aula. Foi possível perceber que, de forma gradativa, as conversas paralelas durante as explicações e demonstrações técnicas diminuíram, melhorando a compreensão por parte das crianças para os gestos técnicos apresentados. Esta estratégia se mostrou eficaz para o controle da ansiedade das crianças, uma vez que contribuiu para a concentração delas nas instruções e execuções das atividades propostas. Assim, foi possível constatar indícios de melhora no aprendizado da habilidade social “acalmar-se”.

Reflexo dos aprendizados da oficina de judô na sala de aula

Um dos objetivos deste estudo e que motivou a realização desta pesquisa foi verificar se a prática do judô contribui para o aprendizado de habilidades que poderão se refletir no desempenho comportamental das crianças no contexto escolar. Para visualizarmos se estes aprendizados se manifestaram fora do contexto específico das aulas de judô, realizamos uma entrevista com a professora referência da turma, considerando que é a pessoa que passa a maior parte da semana com as crianças na escola, especialmente na sala de aula. A realização desta entrevista ocorreu em dois momentos: antes de iniciarmos as aulas de judô e logo após a 24ª aula. Solicitamos que a professora relatasse sua percepção e avaliação da turma em relação aos aspectos aprendizagem e relações interpessoais, indicando as dificuldades que ela entendia como relevantes e que poderiam atrapalhar o desempenho acadêmico das crianças.

Sobre o aspecto “aprendizagem”, o relato antes do início do programa indicava que a turma era composta por crianças que foram afetadas pela pandemia, chegando ao 4º ano com diferentes dificuldades de aprendizagem, não estando alfabetizadas em sua totalidade, como podemos observar na seguinte fala:

Apresentam dificuldades de compreensão, atenção, conservação de informações. Não são autônomos

na realização das atividades, mas procuram participar e sanar as dúvidas sempre que tem. Procuram sempre me pedir auxílio [...] é uma turma que necessita de resgate da autoestima, seja por saberem de suas dificuldades ou por distorção de idade e ano escolar.^a

Na entrevista pós programa de judô a professora indicou, conforme seu relato, que houve avanços na aprendizagem das crianças, apontado pelas avaliações trimestrais, que indicaram que as crianças que participaram do programa obtiveram avanço na aprendizagem. Estes avanços ela associa ao fato de as crianças melhorarem a autoconfiança, indicando que essa melhora ocorreu pela prática do judô. Podemos observar isso na seguinte fala:

Tratando-se de uma turma que, devido a pandemia, teve muitas lacunas, eles têm evoluído significativamente, cada um a seu tempo e modo. Acredito que essa autoconfiança, desenvolveu-se através da prática do judô, que contribuiu muito para que a aprendizagem ocorresse de uma forma mais eficaz.^a

Sobre o aspecto “relações interpessoais”, a professora relatou, antes do início da oficina, que a turma era tranquila na rotina escolar, esforçando-se para o cumprimento das tarefas, sendo respeitosos com ela e a tendo como referência. Entretanto apontou que entre as crianças havia atritos, apontando algumas como agitadas e apresentando relacionamentos conflituosos, com o hábito de praticar brincadeiras com tapas e empurrões, o que ocasionava muitas situações de estresse na turma e prejudicava a retomada das atividades em sala de aula. Observamos isso na seguinte fala:

Entre os alunos, há alguns atritos, tendo acontecido até mesmo, casos de bullying, principalmente por parte das meninas. É uma turma que necessita de resgate da autoestima [...] alguns que são resistentes ao novo por terem receio de não aprenderem.^a

Na entrevista pós programa de judô, a professora relatou que percebeu melhora nos relacionamentos entre as crianças, indicando que estavam se dando bem umas com as outras. Segundo ela, a turma está mais colaborativa entre si, ajudando-se na sala de aula. Podemos observar isso na seguinte fala:

Desde que a oficina iniciou, percebo que estão mais falantes, empáticos e solidários [...] descobriram que tem muitas afinidades uns com os outros, bem como passaram a se respeitar dentro de sala de aula. Vejo que essa melhora vem da prática da aula de Judô, pois observo as práticas em que eles se desafiavam de forma saudável e torcem uns pelos outros.^a

Outro aspecto importante que foi relatado pela professora indicando o aprendizado de uma habilidade social significativa para a melhora do ambiente em sala de aula relaciona-se às interrupções dos colegas, seja através de comentários, gozações ou até mesmo as brincadeiras agressivas. Ela relaciona esse aprendizado à melhora da autoconfiança, conforme podemos observar na seguinte fala:

A questão de ignorarem as interrupções têm avançado muito bem na turma. A segurança que eles adquiriram, refletiu tanto na aprendizagem quanto nas relações entre eles. As brincadeiras agressivas diminuíram significativamente, servindo de alerta para eles, a ponto de relatarem quando ocorre.^a

Podemos perceber, através das falas da professora referência da turma que a participação nas aulas de judô contribuiu para a melhora das relações interpessoais entre as crianças e consequentemente do desempenho acadêmico delas. Considerando as dificuldades observadas pela professora antes de iniciarmos o programa de aulas de judô e comparando com o relato feito após o período de prática, a turma apresentou avanços que puderam ser associados à vivência que tiveram nas aulas de judô.

Considerações Finais

O objetivo deste estudo foi verificar as contribuições de um programa de aulas de judô para o aprendizado de habilidades sociais de crianças. Esse estudo buscou testar no âmbito científico o conhecimento empírico acumulado ao longo dos anos de trabalho do professor/pesquisador com a modalidade. Nesse sentido, este recorte de 4 meses possibilitou a observação de alguns aspectos que corroboraram com as vivências adquiridas no ensino do judô para crianças. Foi possível observar que após 3 meses de prática, as crianças que atingiram 60% ou mais de frequência às aulas apresentaram indícios de assimilação dos comportamentos esperados para *ritsu-rei* e para *mokuso*, realizando-os de forma espontânea. Além disso, foi possível estabelecer um comparativo sobre o desempenho dos comportamentos da turma em dois momentos distintos da participação na oficina: o início das aulas, quando desconheciam as etiquetas e rituais que compõe as aulas; e ao final do programa, quando aprenderam e vivenciaram estes aprendizados. Pudemos verificar também que os aprendizados das aulas de judô tiveram reflexo no desempenho comportamental das crianças em sala de aula, especialmente no aspecto “autoconfiança”. Ao estimular momentos de interações positivas através de atividades simbólicas (os rituais e exercícios do judô), proporcionamos experiências significativas de aprendizagem para as crianças (aprendizado de habilidades sociais). Reforça-se que os rituais de saudação e meditação foram essenciais para o aprendizado de habilidades sociais.

Algumas limitações se apresentaram ao longo do estudo. O recorte de tempo (4 meses) é curto, impossibilitando observações no sentido de consolidação dos aprendizados

vivenciados nas aulas. A frequência das crianças foi outra limitação importante. Dos 26 participantes, apenas 16 crianças tiveram 60% ou mais de presença nas aulas. Eventos constantes no calendário escolar, como feriados e reuniões pedagógicas, e imprevistos como surto de contaminação por COVID-19 também se constituíram como limitação, pois acarretaram dispensa da turma. Como recomendações para estudos futuros apontamos a realização de pesquisas com um maior número de participantes, investigação de diferentes faixas etárias e de diferentes contextos, bem como períodos de intervenção mais longos e a utilização de métodos quantitativos, como questionários e/ou inventários validados, para avaliar o efeito das aulas de judô sobre o aprendizado de habilidades sociais de crianças.

Finalizando, destacamos que a utilização do judô como ferramenta para o aprendizado de habilidades sociais pode contribuir para se promover comportamentos socialmente competentes de crianças no ambiente escolar. Ressaltamos a importância de que estimular o aprendizado dessas habilidades, mesmo de maneira simbólica, proporciona ao indivíduo a aquisição de reforçadores sociais importantes como respeito, empatia, autocontrole, entre outros, que irão auxiliá-lo a conviver de forma mais harmoniosa no seu cotidiano. Quando damos ênfase a um judô voltado para o desenvolvimento moral, não estamos abdicando de ensinar as técnicas desta modalidade de combate, mas apontando que somando-se ao repertório técnico o ensino das etiquetas e dos rituais que compõem a sua prática, como sistematizou Jigoro Kano, conteúdos inestimáveis são agregados para a promoção de comportamentos socialmente competentes, conforme constatamos nesse estudo.

Notas

^aInformação obtida através da entrevista com MPS, professora referência da turma 41.

Abstract

Judo as a tool for learning social skills: experience with an intervention research.

The aim of this study was to verify the effectiveness of a judo class program for learning social skills in children. Through the intervention research method, a judo program was offered to 26 children (14 boys and 12 girls), aged 9-10 years, students in the 4th year of elementary school at a public school in Porto Alegre. The program consisted of 24 classes, twice a week, for 4 months, in an approach that mixed recreational activities for technical learning with the teaching of traditions (emphasis on rituals of greeting and meditation). A pre- and post-intervention interview was also carried out with the reference teacher, to verify the perception regarding the reflexes of learning in judo classes in the classroom. We identified that there was evolution in the assimilation of the *ritsu-rei* greeting for entering and leaving the mat and the posture in *mokuso* meditation over the course of the classes. We verified that the learning of these class rituals was reflected in the behavior of the children in the classroom, as well as the regular practice that contributed to the improvement of their self-confidence. We conclude that using judo as a tool for learning Social Skills can be an interesting alternative in promoting socially competent behavior in children in the school context.

KEYWORDS: Martial arts; Combat sports; Socialization; Children; School.

Referências

1. Del Prette ZAP, Del Prette A. Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática. Petrópolis: Editora Vozes; 2011.
2. Caballo V. Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais. São Paulo: Livraria Santos; 2003.
3. Del Prette ZAP, Del Prette A. Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático. Petrópolis: Editora Vozes; 2017.
4. Batista SV, Marturano EM. Intervenção para promover habilidades sociais e reduzir problemas de comportamento de crianças em núcleo social. *Pesqu Prát Psicossociais*. 2015;10(2):313-326.
5. Elias LCS, Amaral MV. Habilidades sociais, comportamentos e desempenho acadêmico em escolares antes e após Intervenção. *Psico-USF*. 2016;21(1):49-61.
6. Pinheiro MIS, et al. Treinamento de habilidades sociais e educativas para pais de crianças com problemas de comportamento. *Psicol Reflexão Crítica*. 2006;19(3):407-414.
7. Del Prette ZAP, Del Prette A. Avaliação de habilidades sociais de crianças com um inventário multimídia: indicadores sociométricos associados a frequência versus dificuldade. *Psicol Estudo*. 2002;7(1):61-73.
8. Souza MS, Soares AB, Freitas CPP. Treinamento de Habilidades Sociais (THS) para alunos em situação de vulnerabilidade social. *Rev Psicol Teoria Prát*. 2019;21(3):135-158.
9. Gomes RM. As aptidões sociais na infância: identificar para intervir. *Interações*. 2016;42:70-95.
10. Borges DSC, Marturano EM. Aprendendo a gerenciar conflitos: um programa de intervenção para a 1ª série do ensino fundamental. *Paideia*. 2009;19(42):17-26.
11. Machado PX, Cassepp-Borges V, Dell'Aglío DD, Koller SH. O impacto de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil. *Psicol Escolar Educacional*. 2007;11(1):51-62.
12. Sanches SM. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Rev Bras Psicol Esporte*. 2007;1(1):01-15.
13. Cortês NED, Dantas MMC, Maia EMC. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. *Saúde Transformação Soc*. 2015;6(3):109-117.
14. Silva GC, Silva RAS, Cavalcante Neto JL. Saúde mental e níveis de atividade física em crianças: uma revisão sistemática. *Cad Bras Terapia Ocupacional*. 2017;25(3):607-615.
15. Haudenhuyse RP, Theeboom M, Skille EA. Towards understanding the potential of sports-based practices for socially vulnerable youth. *Sport Soc*. 2014;17(2):139-156.

16. Palermo MT, et al. Externalizing and oppositional behaviors and Karate-do: the way of crime prevention: a pilot study. *Int J Offender Ther Comparative Criminol.* 2006;50(6):654-660.
17. Fung ALC, Lee TKH. Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. *J Develop Behavioral Pediatrics.* 2018;39(5):404-414.
18. Kozdraś G. Education in moral values of JUDO school students. *Ido Movement for Culture. J Martial Arts Anthropol.* 2019;19(1):50-54.
19. Franchini E, Del'Vecchio FB. Tradição e Modernidade no Judô: histórico e implicações. In: Rubio, K. et al. organizadores. *Ética e compromisso social nos Estudos Olímpicos.* Porto Alegre: Edipucrs; 2007. 121-145. p.
20. Nunes AV. *Judô: caminho das medalhas.* São Paulo: Kazuá; 2013.
21. Mesquita C. *Judô: da reflexão à competição: o caminho suave.* Rio de Janeiro: Interciência; 2014.
22. Kano J. *Judô Kodokan.* New York: Kodansha Internacional; 1986.
23. Maekawa M, Hasegawa Y. Studies on Jigoro Kano - significance of his ideals of Physical Education and judo. *Bull Scic Study Kodokan Judo.* 1963;2:1-12.
24. Ariyama A, Yukiko T, Toshikazu Y, Shuji Y. The exploratory study of traditional "etiquette" in martial arts classes. *Bull Sci Study Kodokan Judo.* 2019;17:87-100.
25. Kano J. *Energia mental e física: escritos do fundador do judô.* São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix; 2008.
26. Santos SO. Orientações filosófico-educativas do Judô Kodokan na perspectiva da integração Oriente-Occidente. *Cad Educ.* 2014;13(26):159-180.
27. Casado JE, Villamón M. La utopía educativa de Jigoro Kano: el judo kodokan. *Recorde Rev História Esporte.* 2009;2(1):1-40.
28. Mocarzel RCS, Ferreira HS. Bushido e suas aplicações no cotidiano. In: Santos, SLC, organizador. *Bushido e Artes Marciais: contribuições para a Educação contemporânea.* Curitiba: CRV; 2019. p. 131-145.
29. Labbate M. Attention, sit, meditate, bow, ready position: ritualized dojo pattern or character training. *J Asian Martial Arts.* 2011;20(1).
30. Cynarski WJ. Moral values, and the people of the noble way of martial arts. *Ido Movement for Culture. J Martial Arts Anthropology.* 2014;14(1):1-10.
31. Tadesse ME. Martial arts and adolescents: using theories to explain the positive effects of Asian martial arts on the well-being of adolescents. *Ido Movement For Culture. J Martial Arts Anthropol.* 2017;17:9-23.
32. Martinkova I, Parry J, Vágner M. The contribution of martial arts to moral development. *Ido Movement for Culture. J Martial Arts Anthropol.* 2019;19(1):1-8.
33. International Judo Federation. *Judo in Schools: Teaching judo in schools.* Tóquio: IJF; 2019.
34. Flick U. *Introdução à pesquisa qualitativa.* Porto Alegre: Artmed; 2009.
35. Gil, AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social.* 6. ed. São Paulo: Atlas SA; 2008.
36. Richardson RJ. *Pesquisa Social: métodos e técnicas.* Rev Atual Ampl. São Paulo: Atlas; 2017.
37. Westin O, Roberts H. Interventionist research—the puberty years: an introduction to the special issue. *Qualitative Res Accounting Manag.* 2010;7(1):5-12.
38. Mendes R, Pezzato LM, Sacardo, DP. Pesquisa-intervenção em promoção da saúde: desafios metodológicos de pesquisar “com”. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2016;21:1737-1746.
39. Trusz RA, Balbinotti CAA, Nunes AV. Relação entre a prática do judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes em crianças. *R Brasi Psicol Esporte.* 2022;12(2):184-202.
40. Escartí Carbonell A, Gutiérrez Sanmartín M, Pascual Baños, MC, Marín Suelves D. Enseñando responsabilidad personal y social a un grupo de adolescentes de riesgo: Un estudio observacional. *Rev Educ.* 2006;341:373-396.
41. Nunes AV, Rubio K. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. *Rev Bras Educ Fís Esporte.* 2012;26(4):667-678.
42. Cirino C, Pereira MPVC. Conteúdos de aprendizagem do judô: da prática tradicional às novas abordagens pedagógicas. *J Sport Pedagogy Resear.* 2021;7(4):4-13.
43. Casali-Robalinho IG, Del Prette ZAP, Del Prette A. Habilidades sociais como preditoras de problemas de comportamento em escolares. *Psicol Teoria Pesq.* 2015;31(3):321-330.
44. Ferreira FR, Carvalho MAG, Senem CJ. Desenvolvendo habilidades sociais na escola: um relato de experiência. *Construção psicopedagógica.* 2016;24(25):84-98.
45. Theeboom M, Knop P, Vertonghen J. Experiences children in martial arts. *Eur J Sport Society.* 2009;6(1):19-35.

ENDEREÇO

Rodrigo Augusto Trusz
Travessa Américo Silveira, s/n - Cristo Redentor
91370-010 - Porto Alegre - RS - Brasil
E-mail: rodrigo.trusz@gmail.com

Submetido: 21/05/2023
1ª. Revisado: 06/05/2024
2ª. Revisão: 20/06/2024
Aceito: 23/08/2024