

**ABRANGÊNCIA DA PRÁTICA DE JUDÔ COMO ATIVIDADE FÍSICA  
CONTEMPLANDO OS MUNICÍPIOS DE CAJAZEIRAS, SÃO JOÃO DO RIO DO  
PEIXE, SOUSA E SÃO JOSÉ DE PIRANHAS - PARAÍBA**

**Andreza Lopes Germano**

**Alberto Grangeiro de Albuquerque Neto**

**Alcineide Pereira da Costa**

**José Pereira Martins Filho**

**Resumo:** A busca por uma vida mais saudável e ativa tem levado cada vez mais pessoas a praticarem atividades físicas. Dentre as diversas opções, as artes marciais se destacam por aliar benefícios para o corpo e a mente. O judô, em particular, fundado por Jigoro Kano, valoriza o uso eficiente da energia e busca o desenvolvimento integral do praticante. A prática regular do judô proporciona inúmeros benefícios, como o aumento da força, flexibilidade e resistência física, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades como disciplina, foco e autocontrole. Além dos aspectos físicos, o judô também promove valores como respeito, humildade e solidariedade, fortalecendo os laços sociais e contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e engajados. Este projeto tem como objetivo incentivar a prática do judô em Cajazeiras-PB, visando promover a saúde e o bem-estar da comunidade. Através de aulas regulares, os participantes terão a oportunidade de experimentar os benefícios dessa arte marcial e desenvolver habilidades que poderão ser aplicadas em diversas áreas da vida. A iniciativa conta com a participação de egressos do IFPB Cajazeiras, que, além de contribuir para o desenvolvimento das atividades, atuam como ponte entre o projeto e a comunidade. Através de uma abordagem prática e participativa, busca-se oferecer um espaço para a prática esportiva e a construção de relações saudáveis. Ao final do projeto, espera-se que os participantes tenham adquirido hábitos de vida mais saudáveis, melhorado sua qualidade de vida e desenvolvido um senso de pertencimento à comunidade. Os resultados obtidos servirão como base para futuras ações e poderão inspirar outras iniciativas semelhantes em outras localidades.

**Palavras-Chave:** Judô. Esporte. Desenvolvimento Social.

**SCOPE OF THE PRACTICE OF JUDO AS A PHYSICAL ACTIVITY COVERING  
THE MUNICIPALITIES OF CAJAZEIRAS, SÃO JOÃO DO RIO DO PEIXE, SOUSA  
AND SÃO JOSÉ DE PIRANHAS - PARAÍBA**

**Abstract:** The search for a healthier and more active life has led more and more people to practice physical activities. Among the various options, martial arts stand out for combining benefits for the body and mind. Judo, in particular, founded by Jigoro Kano, values the efficient

use of energy and seeks the integral development of the practitioner. Regularly practicing judo provides numerous benefits, such as increased strength, flexibility and physical resistance, as well as contributing to the development of skills such as discipline, focus and self-control. In addition to the physical aspects, judo also promotes values such as respect, humility and solidarity, strengthening social ties and contributing to the formation of more aware and engaged citizens. This project aims to encourage the practice of judo in Cajazeiras-PB, aiming to promote the health and well-being of the community. Through regular classes, participants will have the opportunity to experience the benefits of this martial art and develop skills that can be applied in different areas of life. The initiative has the participation of graduates from IFPB Cajazeiras, who, in addition to contributing to the development of activities, act as a bridge between the project and the community. Through a practical and participatory approach, we seek to offer a space for practicing sports and building healthy relationships. By the end of the project, participants are expected to have acquired healthier lifestyle habits, improved their quality of life and developed a sense of belonging to the community. The results obtained will serve as a basis for future actions and may inspire other similar initiatives in other locations.

**Keywords:** Judo; Sport; Social Development.

1

INT

## RODUÇÃO

Pesquisas desenvolvidas por todo o mundo evidenciam que a falta de práticas esportivas é um grave problema social, sendo o grande vilão causador de diversos problemas de saúde, além de revelarem que a prática de atividade física está diretamente relacionada a um sistema imunológico mais forte, assim o praticante de qualquer atividade física possui uma resistência maior a agentes epidemiológicos. Santos, Melo e Luna (2019) destacam que diversos estudos e iniciativas governamentais apontam para a prática de modalidades esportivas como uma estratégia eficaz na promoção da inclusão social.

No contexto da prática de atividades físicas, surge o conceito do estudo das artes marciais. Segundo Santos (2017), as artes marciais, além de desenvolverem a aptidão física, possuem uma rica base histórica e filosófica que enfatiza a importância da disciplina, do respeito e do autocontrole. Esses valores são intrínsecos à prática e aos objetivos de cada estilo marcial, contribuindo para o desenvolvimento pessoal dos praticantes. Artes marciais são formas interessantes de se praticar esportes, e simultaneamente, aprender culturas e costumes novos tornando-se assim um importante meio de se conciliar atividades físicas com a aquisição de novos conhecimentos.

Segundo Barsottini, Guimarães e Morais (2006), a criação do judô por Jigoro Kano em 1882 representou um marco para as artes marciais. Além de suas técnicas de luta, o judô oferece um rico conjunto de valores e princípios que contribuem para a formação integral do indivíduo, o que explica sua grande popularidade, especialmente entre os mais jovens.

Dessa forma o este projeto torna-se relevante, pois visa beneficiar uma parcela da população cajazeirense e cidades circunvizinhas que não têm acesso a práticas esportivas regulares e também aqueles que buscam iniciar a prática da arte marcial, firmando um compromisso com a sociedade e transmitindo conhecimentos e os princípios do judô a todos que quiserem experimentar o mesmo.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Numerosos estudos corroboram a ideia de que a prática regular de atividades físicas exerce um papel preponderante na prevenção e no controle de diversas doenças crônicas, além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida em geral. Conforme (Fagard *apud* Bottcher 2019) a atividade física não apenas previne, mas também auxilia no tratamento de diversas doenças crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, atuando como um coadjuvante importante nas terapias convencionais. A fim de enfrentar a crescente epidemia de sedentarismo e suas consequências para a saúde, governos e instituições têm adotado a promoção do esporte como uma ferramenta eficaz para prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, que representam um grande desafio para os sistemas de saúde.

No Brasil, programas e projetos esportivos têm se mostrado cada vez mais relevantes como mecanismos de inclusão, oferecendo oportunidades e promovendo a cidadania. Santos, Melo e Luna (2019) destacam que diversos estudos e iniciativas governamentais apontam para a prática de modalidades esportivas como uma estratégia eficaz na promoção da inclusão social. Logo, a prática esportiva, especialmente em comunidades vulneráveis, se mostra como uma alternativa eficaz para ocupar o tempo livre de forma positiva e reduzir a atratividade de atividades ilícitas.

A prática das artes marciais transcende o âmbito esportivo, englobando dimensões filosóficas, culturais e psicológicas que contribuem para a formação integral do indivíduo. Segundo Santos (2017), as artes marciais, além de desenvolverem a aptidão física, possuem uma rica base histórica e filosófica que enfatiza a importância da disciplina, do respeito e do autocontrole. Através desses valores, formamos indivíduos resilientes e preparados para lidar com as adversidades da vida, seja no esporte ou em outras áreas.

O judô é uma arte marcial de origem japonesa, criada por Jigoro Kano em 1882, que se baseia em técnicas de projeção, imobilização, estrangulamento e torções articulares. A filosofia do judô tem como princípio o aprimoramento físico, mental, moral e espiritual do praticante, buscando a harmonia e o equilíbrio. Segundo Santos *et al.* (2023), a história do judô revela sua evolução de uma simples técnica de defesa pessoal para uma filosofia de vida abrangente, que valoriza princípios como respeito, cortesia, sinceridade, honra, modéstia, autocontrole e amizade. Além disso, o judô se destaca por sua ênfase na técnica e na eficiência do movimento, em vez da força bruta. As competições de judô são regidas por um conjunto de regras e valores éticos, como cortesia, coragem, sinceridade, honra, modéstia, respeito, autocontrole e amizade, que contribuem para a formação integral dos praticantes. O papel do judô vai além do aspecto esportivo, promovendo valores de cidadania, inclusão social, disciplina e superação de desafios.

O judô, mais do que uma modalidade esportiva, é uma jornada de autoconhecimento e aprimoramento pessoal. Inspirado nos ensinamentos de Jigoro Kano, o judô busca desenvolver não apenas as habilidades físicas, mas também os valores morais e éticos de seus praticantes. Através da prática regular, os judocas aprendem a importância do respeito mútuo, da disciplina, da perseverança e do autocontrole, qualidades que os acompanham por toda a vida.

Segundo Santos *et al.* (2023), o judô, cujo significado literal é "caminho suave", era entendido não apenas como uma disciplina física, mas também como um meio de cultivar a moral e a mente de seus praticantes. O judô, além de ser uma atividade física completa, proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento pessoal. Através da prática

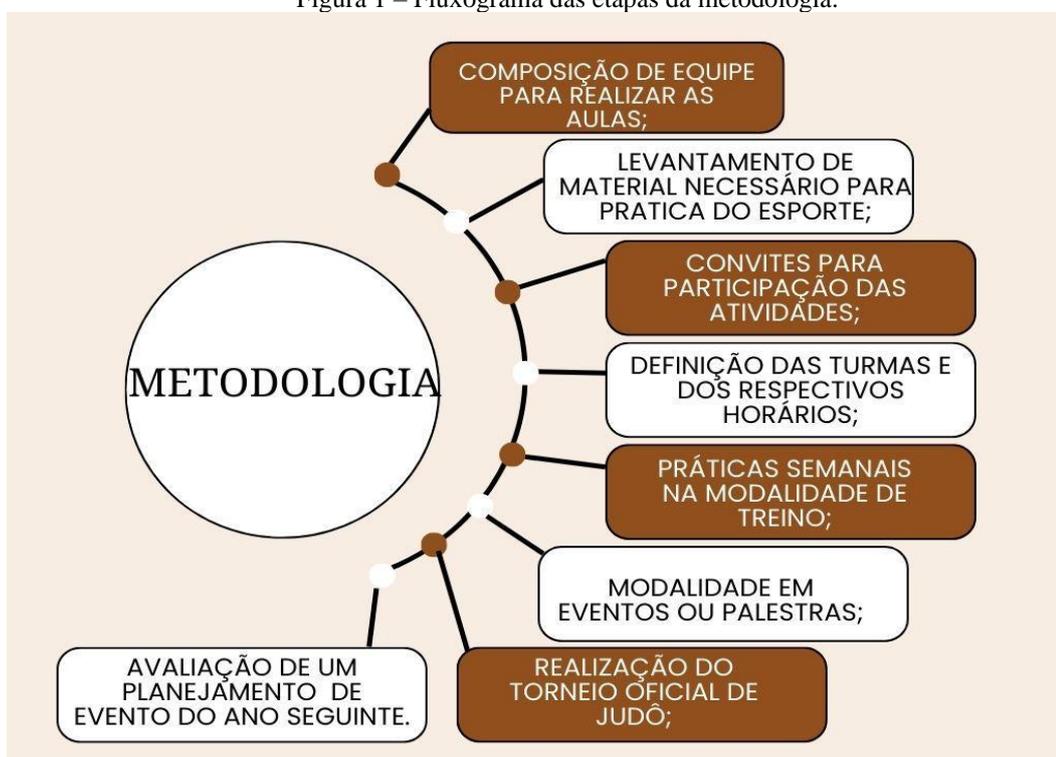
constante, os praticantes aprendem a importância do respeito, da disciplina e do trabalho em equipe, construindo um caráter forte e resiliente.

Por meio de eventos como o ONAK Judô – Torneio de Artes Marciais, que desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar, além de fortalecer laços comunitários. Ao reunir pessoas de diferentes origens, esses eventos estimulam a prática regular de atividades físicas, o desenvolvimento de habilidades sociais e o respeito mútuo, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e engajados.

### 3 MÉTODO DA PESQUISA

Este estudo empregou uma abordagem experimental, com o objetivo de proporcionar uma experiência prática em artes marciais, especificamente no Judô. A pesquisa, realizada em formato de evento de ensino-aprendizagem, contou com a valiosa participação de professores e membros da comunidade do município de Cajazeiras. A atividade, executada em 15 de dezembro de 2023, teve como local inicial o ginásio esportivo do Instituto Federal da Paraíba (IFPB) - Campus Cajazeiras. No entanto, devido a fatores logísticos, a Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) foi selecionada como local alternativo. A escolha do IFPB como local inicial foi estratégica, pois a instituição possui infraestrutura e recursos humanos adequados para atender às necessidades de pessoas com deficiência, garantindo a acessibilidade e a inclusão de todos os participantes. A Figura 1 apresenta o detalhamento das etapas metodológicas, desde a concepção inicial até a avaliação final.

Figura 1 – Fluxograma das etapas da metodologia.



Fonte: Autoria própria, 2024.

Conforme o planejamento estabelecido, serão executadas as etapas descritas anteriormente, seguindo rigorosamente o fluxograma. Observa-se que o projeto segue uma

estrutura de início, meio e fim, o que contribui para o desenvolvimento metodológico tanto da pesquisa quanto do projeto em si.

### 3.1 COMPOSIÇÃO DE EQUIPE PARA REALIZAR AS AULAS

Foi conduzida uma análise com o objetivo de estabelecer a melhor composição para as equipes de treinamento. Os critérios considerados foram: nível de graduação dos praticantes, experiência em aulas e competições, e habilidade em realizar avaliações de faixa. A expectativa é que os graduados mais experientes possam oferecer orientação aos praticantes de menor graduação. Serão realizadas reuniões regulares no início ou término de cada etapa para discutir dificuldades, otimizar o tempo de execução das atividades e avaliar o progresso dos alunos. Para fins de acompanhamento e avaliação, todo o processo será registrado por meio de recursos audiovisuais.

### 3.2 LEVANTAMENTO DE MATERIAL NECESSÁRIO PARA PRÁTICA DO ESPORTE

Na primeira fase do planejamento, foi conduzida uma pesquisa exaustiva para identificar todos os materiais e serviços imprescindíveis à realização bem-sucedida do evento. Essa etapa compreendeu um levantamento detalhado da logística operacional, da organização do serviço de alimentação, da infraestrutura de áudio e da produção dos troféus. Ademais, foi realizada uma análise minuciosa dos materiais esportivos específicos, com o objetivo de definir as melhores opções em termos de custo-benefício e qualidade. Paralelamente, foram pesquisados e comparados diversos fornecedores, visando à aquisição do tatame e de outros materiais auxiliares à prática esportiva. A definição do local e dos horários do evento também foi contemplada nesse levantamento inicial.

### 3.3 CONVITES PARA PARTICIPAÇÃO DAS ATIVIDADE

Para a ampla divulgação do projeto e o conseqüente engajamento do público, optou-se por uma estratégia multimídia. A divulgação nas redes sociais (Instagram, Facebook e outras) foi o principal canal de comunicação, com o objetivo de alcançar um público diversificado. A fim de otimizar o processo de inscrição, um formulário online foi disponibilizado para aqueles interessados em participar das atividades. Previamente à realização do evento, foi conduzida uma análise detalhada das diferentes estratégias de divulgação, visando maximizar o alcance e a efetividade da campanha.

### 3.4 DEFINIÇÕES DAS TURMAS E DOS RESPECTIVOS HORÁRIOS

A fim de garantir a participação efetiva no evento, procedeu-se a um levantamento dos membros interessados. Com base nos dados coletados, determinaram-se as semanas de treinamento, os horários e a duração dos encontros de judô, os quais foram especialmente planejados para a preparação dos atletas para o evento.

### 3.5 PRATICAS SEMANANSI NA MODALIDADE DE TREINO

Foram realizadas práticas semanais na modalidade de treino sob acompanhamento de sensei graduado. Com o intuito de elevar a qualidade do evento, foi concebido um programa de treinamentos intensivos. Esses encontros, destinados a otimizar o desempenho dos atletas na competição, foram programados para as noites de terça e quarta-feira, a partir das 18h00, com

duração de uma hora por sessão.

### 3.6 MODALIDADE EM EVENTOS OU PALESTRAS

Com o objetivo de promover o judô e alcançar um público mais amplo, o IFPB realizou uma semana de tecnologia na instituição. Durante o evento, foi apresentada uma proposta detalhada para a realização de um projeto específico sobre a modalidade, com o intuito de aprimorar sua divulgação e prática na comunidade.

### 3.7 REALIZAÇÃO DO TORNEIO OFICIAL DE JUDÔ

A realização do evento, no dia 15 de dezembro de 2023, coroou um longo processo de planejamento e organização. Com a participação de dez atletas, além de instrutores e público, a competição foi marcada pela dedicação e pelo alto nível técnico dos competidores, em especial dos atletas de categorias de base. Estes últimos, em particular, demonstraram grande progresso em termos de respeito e determinação.

### 3.8 AVALIAÇÃO DE UM PLANEJAMENTO DE EVENTO NO ANO SEGUINTE

Em virtude do êxito do evento anterior, caracterizado pela adesão do público e pela excelência das atividades propostas, foi deliberada a organização de um novo encontro. Com o objetivo de superar as expectativas e ampliar o alcance, o evento subsequente foi concebido com um planejamento mais robusto, um número maior de vagas e uma programação mais diversificada. A iniciativa visava proporcionar à comunidade uma experiência enriquecedora, combinando momentos de aprendizado, treinamento, prática de atividades físicas e lazer.

## CONCLUSÕES

A segunda edição do Torneio de Judô ONAK foi um sucesso absoluto, superando as expectativas e consolidando o evento como um marco no cenário das artes marciais da região. A iniciativa proporcionou aos participantes uma vivência única, combinando a prática do judô com atividades físicas inovadoras, o que contribuiu significativamente para a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade acadêmica do IFPB e da sociedade. A organização impecável e o alto nível técnico dos atletas demonstram o empenho da equipe em oferecer um evento de qualidade, incentivando a prática esportiva e a inclusão social.

A competição proporcionou aos atletas uma experiência única, combinando a prática esportiva com o desenvolvimento pessoal. A oportunidade de aprender novas técnicas, competir com outros atletas e receber o apoio da comunidade foram elementos fundamentais para o sucesso do evento. Essa iniciativa demonstra o potencial do judô como ferramenta para a formação de cidadãos mais completos e conscientes.

Diante do sucesso alcançado, novos projetos estão sendo desenvolvidos para o próximo ano, visando aprimorar e diversificar as atividades oferecidas. A continuidade desse trabalho, por meio de eventos e demonstrações, consolidará o judô como uma prática esportiva e educativa de excelência, contribuindo para o desenvolvimento da comunidade e proporcionando benefícios físicos e emocionais a todos os envolvidos.

## REFERÊNCIAS

- BARSOTTINI, D.; GUIMARÃES, A. E.; MORAIS, P. R. de; Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Revista brasileira de medicina do esporte**. v. 12, n. 1, jan./fev. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000100011>. Acesso em: 17 out. 2024.
- BOTTCHER, L. B.; Atividade física como ação para promoção da saúde. **Revista eletrônica gestão & saúde**. p. 98-111, ago. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.26512/gv.v0i0.23324>. Acesso em: 21 out. 2024.
- FAGARD, R. H.; Atividade física na prevenção e tratamento da hipertensão arterial em obesos. **Medicina e Ciência em Esportes e Exercícios**. v. 31, n. 11, p. S624-S630, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00005768-199911001-00022>. Acesso em: 21 out. 2024.
- SANTOS, A. L. **As artes maciais na educação física escolar: a pedagogia do esporte no contexto da agressividade escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Programa UAB da Universidade de Brasília. Piritiba- BA, 2017. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22828/1/2017\\_AndreLimaSantos\\_tcc.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22828/1/2017_AndreLimaSantos_tcc.pdf). Acesso em: 17 out. 2024.
- SANTOS, J. C. dos; SAMPAIO, P. Y. S.; MONTEIRO, O. dos S.; SAMPAIO, R. A. C.; Judô e saúde: uma revisão a partir da biblioteca digital brasileira de teses e dissertações. **Revista CPAQV - Centro de pesquisas avançadas em qualidade de vida**, v. 15, n. 3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.36692/10.36692/V15N3-71ar>. Acesso em: 17 out. 2024.
- SANTOS, S. C. dos; MELO, G. N. de; LUNA, M. M.; Judô e karatê no Instituto federal da Paraíba (IFPB). **Revist Práxis: Saberes de extensão**, João Pessoa, v. 7, n. 15, p. 31-37, maio/set., 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18265/2318-23692019v7n15p31-37>. Acesso em: 17 out. 2024.