

Projeto Judô Nas Escolas: Contribuições Sociais Em Adolescentes Do Município de Ribeira Do Pombal (BA)



Fábia Karina Oliveira dos Santos¹; Davi Soares Santos Ribeiro¹

¹ UniAGES Centro Universitário

RESUMO

O Judô é conhecido mundialmente por sua prática ser atrelada a disciplina, conduta ética e moral difundidos pelos princípios filosóficos de Jigoro Kano, o seu fundador. Os ensinamentos do Judô têm se propagado na sociedade atual, através de programas sociais, contribuindo no processo de transformação social e de inclusão dos alunos na sociedade. Nessa perspectiva, o estudo tem como objetivo identificar as contribuições e transformações sociais em adolescentes que são assistidos pelo projeto social judô nas escolas do município de Ribeira do Pombal (BA). Foi realizada uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, através de questionário com 10 perguntas fechadas. A amostra foi constituída por 20 adolescentes, sendo 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades entre 12 e 16 anos. Os resultados apontaram mudanças positivas na vida dos adolescentes como respeito e melhor convivência com a família e sociedade. Conclui-se que o judô pode exercer contribuição significativa na formação cidadã de crianças e adolescentes.

Palavras chave: judô, projeto social, adolescente.

ABSTRACT

Judo is known worldwide for its practice being linked to discipline, ethical and moral conduct disseminated by the philosophical principles of Jigoro Kano, its founder. The teachings of Judo have spread in today's society, through social programs, contributing to the process of social transformation and inclusion of students in society. In this perspective, the study aims to identify the social contributions and transformations in adolescents who are assisted by the social judo project in schools in the municipality of Ribeira do Pombal (BA). A field research with a qualitative approach was carried out, through a questionnaire with 10 closed questions. The sample consisted of 20 adolescents, 10 male and 10 female, aged between 12 and 16 years. The results showed positive changes in the lives of adolescents such as respect and better living with family and society. It is concluded that judo can make a significant contribution to the education of children and adolescents.

Key Words: judô, social project, adolescent.

1. INTRODUÇÃO

O Judô é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo que destaca-se pelos ensinamentos de conduta ética, moral e educacional. Segundo Rufino e

Darido (2015), os praticantes de judô são conduzidos a uma vivência muito mais ampla do que simplesmente o treinamento físico e técnico da modalidade.

A modalidade foi criada por Jigoro Kano com o intuito de ser uma arte marcial pacífica em que a integridade física dos seus praticantes fosse mantida e que trouxesse fundamentos que contribuíssem na evolução do caráter e do espírito dos praticantes (KANO, 2008).

Nesse contexto, o Projeto “Judô nas Escolas” foi criado com o intuito de possibilitar os participantes o desenvolvimento dos princípios filosóficos desse esporte. Assim, o artigo tem como objetivo identificar as contribuições do judô em adolescentes que são assistidos pelo projeto “Judô nas Escolas” do município de Ribeira do Pombal (BA).

2. DESENVOLVIMENTO

Princípios Filosóficos do Judô

A palavra Judô significa caminho suave, via para suavidade, “Ju” – é o princípio da suavidade. “Dô” – caminho, a via, o meio (SUGAI, 2000). Em 1882, Jigoro Kano cria o judô no Japão como uma prática esportiva que mudaria todos os conceitos em relação às artes marciais da época.

Ao criar o Judô, Kano, tinha como principal objetivo, criar uma arte marcial que proporcionasse aos seus praticantes, uma melhoria pessoal e um crescimento espiritual (VIRGÍLIO, 1986). Kano utilizou uma metodologia de ensino caracterizada por três elementos fundamentais: o *shugi* – refere-se ao fortalecimento do corpo e o cuidado; o *iku* – refere-se ao desenvolvimento moral e ético; e por fim, o *san* – refere-se a aquisição do conhecimento (CASADO, VILLAMON, 2009).

Em 1914, a chegada de Mitsuyo Maeda no Brasil, o judô passou a difundir-se por todo país (KANO, 2008) e com a propagação dos seus princípios educacionais, logo ganhou adeptos de diversas classes sociais (ROZA, 2010).

O judô tornou-se uma ferramenta relevante na formação sócio educacional dos indivíduos, baseado em seus princípios filosóficos como bem-estar mútuo e a máxima eficiência com o mínimo de esforço (KANO, 2008). Assim, os ensinamentos do judô atingem uma dimensão educacional e filosófica, em os praticantes associam os métodos aplicados nos treinamentos ao desenvolvimento pessoal.

Projeto Social: Judô nas Escolas

O Projeto Social “Judô nas Escolas” foi criado em 2010 pelo Professor de Judô Vlademir Borges Matos e contou com o apoio da Prefeitura Municipal de Ribeira do Pombal.

O município localiza-se na mesorregião do nordeste da Bahia, no semiárido a 280 km da Capital Salvador (BRASIL, 2019).

O projeto tem o objetivo de democratizar o acesso ao esporte educacional de qualidade como forma de inclusão social, ocupando o tempo ocioso de crianças e adolescentes em situação de risco no município. Para Neto, Dantas e Maia (2015), pessoas que vivem em vulnerabilidade social possuem chances de envolvimento com drogas, prática de sexo precoce que leva a gravidez na adolescência, evasão escolar, assim como, pouca perspectiva de vida e de planejamento de futuro.

O projeto atende 500 (quinhentos) alunos, entre crianças e jovens adolescentes, com faixa etária de 08 a 16 anos da rede municipal de ensino. Para participar do projeto, os participantes devem estar devidamente matriculados na Rede Pública de Ensino, bem como indicados pelo Ministério Público. A participação das aulas de judô ocorre no contra turno escolar e a sustentabilidade do projeto é de total competência da Prefeitura Municipal de Ribeira do Pombal-BA.

Nesse projeto, as crianças e adolescentes beneficiados recebem um acompanhamento dos professores das escolas da rede municipal de ensino e da Secretaria de Educação que realizam o monitoramento das notas escolares e da evasão escolar – pois uma vez que o aluno deixa de frequentar a escola, perde o benefício da prática do judô.

Há também uma investigação do comportamento disciplinar dos alunos perante a sociedade, sendo que o cumprimento das regras e posturas devem ser assumidos dentro e fora do espaço físico em que frequentam as aulas. Neto, Dantas e Maia (2015) respaldam que os projetos sociais têm como principal característica positiva a potencialização dos aspectos sociais, biológicos e psicológicos dos assistidos.

Atuação do Profissional de Educação Física no Judô

Ao longo de toda sua trajetória, o Judô passou por um processo de modernização e profissionalização no que diz respeito às metodologias de ensino aplicadas nos grandes centros esportivos, como nas diversas academias de Judô espalhadas por todo o país, seja no âmbito competitivo ou educacional.

O Judô, como uma prática esportiva das tradições e cultura oriental tem sua estrutura própria e mantém as regras, padrões e organização unificados através da Federação Internacional de Judô (FIJ). Estudo realizado por Drigo *et al* (2011) apontou que ainda não há um consenso no sentido de professores de lutas e/ou artes marciais necessitarem de uma graduação na Educação Física para poder ministrar as aulas, pois estas têm configuração de representatividade cultural e não como um esporte.

Entretanto, a graduação em Educação Física tem sido apontada como importante componente na formação dos treinadores esportivos, por conta do seu amplo conhecimento, recursos e possibilidades de pesquisas e debates sobre o tema. De fato, espera-se que o treinador seja culto, correspondendo às expectativas dos atletas e que tenham capacidade para desenvolver processos de autoformação e de inovação, competências que estão relacionadas a uma formação profissional/acadêmica cada vez mais elevada (MESQUITA, 2014).

Nesse sentido, a formação profissional é apontada como primordial para a atuação como treinador de Judô, mesmo que todos tenham muita experiência prática, deve-se haver um rompimento com o modelo artesanal, baseado unicamente no “saber fazer” e no conhecimento empírico, em direção a um modelo acadêmico-científico.

O professor de Judô e/ou de Educação Física, situa-se como mediador e facilitador na organização dos alunos em suas aulas, no treinamento que sistemático, de forma que possibilite uma melhor interação, mesmo em níveis tão diferentes, incluindo a todos (KUNZ, 2004).

Nesse sentido, as práticas corporais realizadas pelo profissional de Educação Física devem proporcionar benefícios biológicos, cognitivos e sócios afetivos, os quais podem ser realizados individual e coletivamente (DEVAL, 2012).

Metodologia

Tipo de Pesquisa

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa. Segundo Lakatos e Marconi (2010), a pesquisa de campo é utilizada para conseguir informações ou conhecimento acerca do problema encontrado, para qual se procura uma resposta, ou uma hipótese, que se queira confirmar e ainda encontrar novos fenômenos ou relações entre eles. Para Lakatos e Marconi (2010), a abordagem qualitativa que se trata de uma pesquisa e tem como premissa, analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano e ainda fornecendo análises.

Instrumentos de coleta de dados

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário fechado com 10 perguntas fechadas para adolescentes com o intuito de identificar as contribuições e transformações sociais em adolescentes que são assistidos pelo projeto social judô nas escolas do município de Ribeira do Pombal (BA). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário AGES.

População e Amostra

A população foi constituída por crianças e adolescentes participantes do Projeto Social Judô nas Escolas no município de Ribeira do Pombal (BA). E a amostra composta por 20 (vinte) adolescentes do sexo masculino e feminino, os quais foram selecionados aleatoriamente.

Procedimentos Metodológicos

Inicialmente, foi realizada a escolha do tema para a elaboração do projeto, intitulada: “Projeto Judô Nas Escolas: contribuições sociais em adolescentes de Ribeira do Pombal (BA)”. Em seguida, realizou-se a coleta de material, a partir de artigos e livros e a pesquisa de campo, por meio de questionário fechado destinado aos participantes do projeto.

Depois, selecionou-se e organizou-se o material coletado, e, finalmente, a redação final. Os dados foram analisados através de estatística descritiva, através do Programa Microsoft Excel 2019.

Resultados e discussão

Ao analisar os dados, no quadro 1 observou-se que 20 (vinte) 100% dos adolescentes entrevistados, afirmam que a prática do Judô pode trazer benefícios para sua conduta e convivência social.

Quadro 1. Classificação do nível de percepção dos participantes do Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA sobre os benefícios do judô para a conduta e convivência social

VARIÁVEIS	% (n=20)
Positivo	100% (20)
Negativo	-

Fonte: Dados dos autores (2019).

A prática do judô gera sensação de bem-estar individual e coletivo. Para Weinberg e Gould (2001), sentimentos favoráveis em ambientes esportivos promovem convívios sociais saudáveis e positivos.

Estudos apontam que crianças e adolescentes que praticam atividades esportivas, melhoram sua convivência sendo capazes de relacionar melhor socialmente (TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010), sendo que durante a prática esportiva, os envolvidos são conduzidos, de modo saudável, a enfrentar desafios e instigados a superá-los.

Quadro 2: Classificação do nível de interesse pelos estudos após o Projeto Judô nas Escolas de Ribeira do Pombal

VARIÁVEIS	% (n=20)
Ótimo	40% (8)
Bom	35% (7)
Sempre gostei de estudar	20% (4)
Regular	5% (1)

Fonte: Dados dos autores (2019).

No quadro 2, verificou-se que após a participação das crianças e adolescentes no projeto social, o desempenho escolar apresentou dados positivos, sendo que 40% (8) consideram ótimo, 35% (7) bom e (1) 5% regular.

Freire e Soares (2000) afirmam que a prática prazerosa por atividades esportivas fortalece e aprimora ações físicas e cognitivas, haja vista que o esporte torna oportunos desafios físicos e mentais. Nesse contexto, a prática do judô pode contribuir no processo de ensino aprendizagem do aluno.

Quadro 3. Classificação do nível de respeito com os pais e demais familiares após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA

VARIÁVEIS	% (n=20)
Ótimo	40% (8)
Bom	35% (7)
Sempre respeitei	25% (5)

Fonte: Dados dos autores (2019).

No quadro 3, verificou-se que 40% (8) dos adolescentes, passaram a ter um relacionamento Ótimo com seus familiares; 35% (7) consideraram bons e 25% (5), disseram que Sempre Respeitou a família.

Carratalá (2012); Castarlenas & Molina, (2002) citam que a prática regular de desporto, em se tratando do Judô compõe em um arcabouço significativo na construção das relações pessoais de trato familiar, sendo este o primeiro grupo social no qual os indivíduos estão inseridos. Assim, percebe-se que os ensinamentos dos princípios filosóficos do desporto contribuem para com a vida dos seus praticantes.

Quadro 4. Classificação do nível de obediência às regras de convívio social após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA

VARIÁVEIS	% (n=20)
Passei a obedecer as regras	55% (11)
Sempre obedeci as regras	45% (9)

Fonte: Dados dos autores (2019).

O quadro 4 apresenta respostas equilibradas no que diz respeito a regras, sendo que 55% (11), após a inclusão nas aulas de judô através do projeto social, passaram a ouvir melhor as orientações de seus professores de modo geral e 45% (9) relataram que sempre ouviram as orientações passadas por seus professores.

Cortês, Dantas e Maia (2015) citam que os educadores de desportos exercem um papel importantíssimo na orientação quanto aos malefícios das drogas, ingestão de álcool, gravidez na adolescência e a marginalidade. Nesse sentido, os programas sociais de incentivo e apoio a essas práticas esportiva corroboram com o aprimoramento social e construção de identidade individual e coletiva.

Quadro 5. Classificação do nível de atenção aos que sofrem maus tratos como crianças, idosos, animais e meio ambiente, após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA

VARIÁVEIS	% (n=20)
Passei a me importar com o próximo	50% (10)
Sempre me importei com o próximo	50% (10)

Fonte: Dados dos autores (2019).

As respostas para este quesito mostraram que existe um equilíbrio, sendo que 50% (10) disseram que passaram a se importar depois da inclusão não projeto social, pois deve cuidar uns dos outros e os outros 50% (10) afirmaram que sempre se importaram com tais questões que os rodeiam, mesmo antes de participarem das aulas de judô no projeto social, pois também compreendem que devem cuidar uns dos outros na sociedade em que vivemos.

Os profissionais das artes marciais envolvidos neste processo de aprendizagem podem identificar, com base nas suas vivências e realidades, meios de propiciar o bem-estar, físico e social, promovendo, através de atividades nas aulas que incentivem os alunos a cuidar uns dos outros como forma de cuidar também do planeta a partir da cooperação (PAOLIELLO, 2008).

Quadro 6. Classificação do nível de comportamento agressivo, após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA

VARIÁVEIS	% (n=20)
Nunca fui agressivo	65% (13)
Deixei de ser agressivo	35% (7)

Fonte: Dados dos autores (2019).

No quadro 6 verifica-se que 65% (13) relataram que nunca tiveram comportamento agressivo em casa e/ou escola. E 35% (7) dos alunos disseram que deixaram de ser agressivos em casa e/ou escola depois de iniciarem os treinamentos.

A sociedade atualmente está enfrentando uma onda de violência, sendo necessário que as instituições governamentais e não governamentais criem alternativas que inibam tais práticas ou até mesmo combatam de forma educativa.

Nesse aspecto, as lutas e, mais especificamente o Judô, se destaca como sendo uma prática que oferece condições necessárias para o praticante desenvolver as relações pessoais e interpessoais, contribuindo de forma decisiva no aperfeiçoamento do seu intelecto e motor. Assim, os projetos sociais integram e oportuniza a sociedade programas sociais educativos esportivos, a fim de colaborar com uma sociedade mais pacífica (CORTÊS; DANTAS E MAIA, 2015).

Quadro 7. *Classificação da capacidade de enfrentar desafios, após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA*

VARIÁVEIS	% (n=20)
Passei a ter coragem e determinação	90% (18)
Sempre tive coragem e determinação	10% (2)

Fonte: Dados dos autores (2019).

No quadro 7, 90% (18) dos entrevistados responderam que após sua participação no projeto social judô nas escolas, passaram a ter mais coragem e determinação em diversos aspectos pessoais. Já 10% (2) afirmaram que os mesmo sempre tiveram coragem e determinação em suas ações diárias pessoais e outras e que não houve alteração neste quesito após começarem as aulas de judô.

O Judô é uma atividade física esportiva que propõe aos praticantes, vivências motoras, aptidões físicas, condicionamento físico, melhoria nos parâmetros fisiológicos. Para Carvalho (2007) são inerentes aos praticantes de judô, características de coragem e determinação diante dos desafios encontrados na vida dos alunos.

Quadro 8. *Classificação do nível de reconhecimento de erros e arrependimento após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA*

VARIÁVEIS	% (n=20)
Passei a reconhecer erros e pedi desculpas	65% (13)
Sempre reconheci erros e pedi desculpas	30% (6)
Não opinou	5% (1)

Fonte: Dados dos autores (2019).

Nesse quesito, 65% (13) responderam que após as aulas de judô, passaram a reconhecer seus erros e pedir desculpas, 30% (6) informaram que sempre reconheceram seus erros e diante de tal reconhecimento, sempre pediram desculpas às pessoas envolvidas. E 5% (1) não quis opinar.

De acordo com Batista (2011), o planejamento das aulas pautadas nas bases dos valores humanos favorece o autoconhecimento como um elemento essencial para o desenvolvimento, proporcionando assim, uma capacidade maior das pessoas assumirem seus erros e suas falhas. Desse modo, percebe-se que os praticantes do judô conseguem transpor as vivências e internalizar ampliando as possibilidades de utilização do que é aprendido.

A prática do Judô exige dos alunos posicionamentos, escolhas, análises pessoais críticas de sucessos, de fracassos pessoais e esportivos. Todas essas vertentes estão diretamente ligadas ao poder cognitivo e poder de interpretação dos fatos. Batista (2011) corrobora com as evidências da pesquisa, indagando que os métodos pedagógicos utilizados nas aulas de Judô, são eficazes e influenciadores na formação global dos praticantes.

Quadro 9. Classificação do nível de contribuição do judô, após o Projeto Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA

VARIÁVEIS	% (n=20)
Amizade e socialização	100% (20)
Controle na agressividade	100% (20)
Desempenho escolar	100% (20)
Respeito e honestidade	100% (20)
Relações familiares	100% (20)
Não contribui em nada	-
Nenhuma das alternativas	-

Fonte: Dados dos autores (2019).

O quadro 9 refere-se ao que diz respeito a percepção das contribuições da prática do judô. O Respeito, amizade, socialização, honestidade, relações familiares, controle na agressividade, desempenho escolar, aparece citados por 20 (vinte) 100% dos entrevistados.

Os ensinamentos do judô, ajudam no aprimoramento do caráter, melhorando os aspectos intelectuais, relacionamentos pessoais e sociais, de modo que conseguem transpor para a vida os ensinamentos aprendidos nas aulas para sua vida pessoal, a partir de um dos princípios filosóficos criando por Jigoro Kano o fundador do judô, o *jita kyoei* que é interpretado como “bem estar e benefícios mútuos” (Kano, 2008).

Quadro 10. Classificação do nível de mudanças após a participação do Projeto de Judô na Escola de Ribeira do Pombal-BA

VARIÁVEIS	% (n=20)
Positiva	100% (20)
Negativa	-

Fonte: Dados dos autores (2019).

No quadro 10 são apresentados os resultados do que os adolescentes entrevistados, se através das aulas de judô do projeto social, trouxe algumas mudanças em suas vidas, 20 (vinte) 100% identificaram que praticar judô pelo projeto social, trouxeram mudanças positivas em suas vidas.

Nessa perspectiva, as mudanças positivas identificadas pelos adolescentes que são assistidos pelo programa social judô nas escolas segue uma linha tríplice, como afirma Mendes e Mulero (2015), figurando na educação, no desporto e em sua essência é a arte marcial oriental, assumindo contribuições para a formação integral dos que a praticam.

3. CONCLUSÃO

O desdobramento da pesquisa evidenciou atitudes positivas e mudanças de grande relevância na vida dos adolescentes pós-início da prática do Judô pelo projeto social referente à disciplina, respeito, melhor convivência com os que compõem seus vínculos familiares e sociais, assim como um melhor desempenho escolar, boa conduta e contribuição na formação cidadã.

Tais contribuições podem parecer singelas, mas ao longo da formação do caráter dos assistidos pelo projeto, são de grande significância na construção de uma sociedade mais equilibrada, agregando valores morais e éticos na formação de pessoas de bem.

O estudo observou que os professores de Judô e Profissionais de Educação Física, desempenham um papel matriarcal em todo o processo de formação dos adolescentes, uma vez que, estes têm o papel de agente transformador da realidade que os rodeia e são os responsáveis pela transmissão dos ensinamentos filosóficos, técnicos, disciplinares conduzindo-os a um aprimoramento espiritual, como foi idealizado pelo fundador do Judô.

4. REFERÊNCIAS

BATISTA, M. **La Práctica de Judô en Relación con el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria.** Revista de Ciencias del Deporte, 9 (3), 193-210. (2011).

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2019.

CARRATALÁ, Deval. V. O Judo Nos Jovens Com Risco De Exclusão Social. **Actas do congresso europeu de inclusão social através do judo e outro deportes**. Lisboa: ULHT. 2012.

CASADO, J; VILLAMÓN, M. La utopia educativa de Jigoro Kano: El Judô. **Revista de História do Esporte**. Volume 2, número 1, junho de 2009.

CASTARLENAS, J. & Molina, J. **El Judo en la educación física escolar: unidades didácticas**. Barcelona: Hispano Europea. 2002.

CORTÊS, Ewerton Dantas Neto; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. **Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes**. *Sau. & Transf. Florianópolis*, v.6, n.3, p.109-117, 2015.

DRIGO, A. J. et al. **Artes marciais, formação profissional e escolas de ofício: Análise documental do judô Brasileiro**. *Motricidade*, v. 7, n. 4, p. 49-62, 2011.

FREIRE, T., & SOARES, I. O impacto psico-social do envolvimento em actividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, 1, 23-40, 2000.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô / Jigoro Kano**. Tradução Wagner Bull. São Paulo: Pensamento, 2008.

KUNZ, Elenor. **Educação Física: Ensino e Mudanças**. Ijuí: Unijuí, 2004.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos da metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010

MESQUITA, C. W. **Judô da reflexão a competição: o caminho suave**. Rio de Janeiro. Interciência, 2014.

NETO, Ewerton Dantas Cortês; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Sau. & Transf. Soc.**, Florianópolis, v.6, n.3, p.109-117, 2015.

PAOLIELLO Elizabeth. **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo. Phorte, 2008.

ROZA, A. F. C. **Judô Infantil: uma brincadeira séria**. São Paulo: Phorte 2010

RUFINO, L. G. B., & DARIDO, S. C. O ensino das lutas nas aulas de Educação Física: análise da prática pedagógica à luz de especialistas. **Journal of Physical Education**, 26(4), 505-518, 2015.

SUGAI, Vera Lucia. **O caminho do guerreiro I**: A contribuição das artes marciais para o equilíbrio físico e espiritual. São Paulo: Gente, 2000.

TRUSZ, Rodrigo Augusto; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, nº- 2, julho/dezembro, 2010.

VIRGÍLIO, S. **A arte do judô**. 2. ed. Campinas: Editora Papyrus, 1986.

WEINBERG, R. S., & Gould, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed. 2001.