

## PERFIL DOS ALUNOS NO JUDÔ: UM ESTUDO DO PROJETO “JUDÔ PARA A COMUNIDADE”

JESSICA MUNHOZ FONSECA<sup>1</sup>; EDUARDO MERINO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação Física – jessica.m.fonseca02@gmail.com

<sup>2</sup> Escola Superior de Educação Física – professormerino@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O Projeto Judô para a Comunidade, iniciado em 2015, tem se dedicado à promoção da prática do judô com ênfase na saúde, integração social, desenvolvimento humano e formação profissional. Ao longo dos anos, tem proporcionado treinamento e iniciação no judô a jovens e adultos de ambos os sexos. Através do projeto é ofertado o judô, uma arte marcial japonesa, a toda comunidade.

O judô, seguindo os ensinamentos de Jigoro Kano, oferece uma série de benefícios que transcendem o tatame. Além de desenvolver habilidades físicas, o judoca também se aprimora mental e emocionalmente. Conhecer a si mesmo é essencial no judô, promovendo autoconhecimento e controle emocional. A superação do medo de perder fortalece a confiança e a resiliência, tornando o praticante mais apto a enfrentar desafios na vida (WILSON 2011). O judô educa tanto a mente, ensinando a pensar com velocidade e exatidão, quanto o corpo, treinando-o para obedecer com justeza. Essa abordagem completa faz do judô uma disciplina que enriquece não apenas a habilidade física, mas também o caráter e a mentalidade dos praticantes (VIRGILIO 1994).

O presente estudo tem como objetivo principal traçar o perfil dos alunos que participam do projeto de judô na Escola Superior de Educação Física, destacando as características e particularidades desses praticantes, bem como identificando os diferentes grupos etários envolvidos nessa iniciativa. Ao compreender o perfil dos participantes, será possível direcionar os esforços do projeto para atender de forma mais eficaz às necessidades e aspirações desses alunos, promovendo assim o crescimento e o desenvolvimento contínuo da prática do judô na comunidade.

### 2. METODOLOGIA

Neste estudo, realizamos uma análise das respostas obtidas por meio de um questionário online aplicado aos participantes do projeto "Judô para a Comunidade". O questionário tinha como objetivo coletar informações relevantes sobre o perfil dos participantes, incluindo dados demográficos, histórico de participação no projeto, experiência em esportes de combate, condições de saúde e observações pessoais.

O questionário foi elaborado no formato Google Forms e foi disponibilizado aos participantes do projeto de forma voluntária e online no período de junho a agosto de 2023. Participaram do estudo 25 alunos do projeto, cuja média de idade é de 23 anos. Destes, 10 eram do gênero feminino, 12 do gênero masculino, 2 se identificaram como não binários e um participante se identificou com o gênero fluido.

Com base nas respostas coletadas, identificamos que dos 25 participantes, 13 deles não tinham experiência prévia em modalidades de lutas, enquanto os outros 12 tinham experiência anterior em esportes de combate como: Taekwondo, Muay

Thai, Jiu-Jitsu e Boxe. Além disso, observamos que 15 participantes eram novos alunos, 7 já estavam participando regularmente das aulas e 3 eram ex-alunos que retornaram ao projeto.

No que diz respeito às condições de saúde dos participantes, 14 deles relataram alguma condição patológica e/ou sintomas de desconforto, sendo as mais mencionadas a ansiedade, que foi mencionada por 6 participantes e a depressão, mencionada por 4 deles. Quanto às dificuldades na prática esportiva, 15 participantes relataram ter alguma dificuldade, sendo o cansaço a queixa mais comum, mencionada por 8 participantes, seguido pela dor geral ou membro específico mencionada por 7 participantes.

Essas informações detalhadas são essenciais para a personalização das atividades do projeto, garantindo que os participantes se beneficiem ao máximo das aulas de judô, levando em consideração suas experiências anteriores, condições de saúde, desafios individuais, diversidade de gênero e média de idade. Compreender o perfil dos participantes também permite que a equipe do projeto ajuste as atividades de forma a proporcionar uma experiência mais inclusiva e satisfatória para todos os envolvidos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo realizado com os participantes do projeto "Judô para a Comunidade" da Universidade Federal de Pelotas proporcionou uma visão abrangente do perfil desses praticantes, bem como das características que envolvem sua participação no projeto. Os resultados obtidos revelaram informações valiosas que podem ser aplicadas para aprimorar e personalizar a experiência desses alunos na prática do judô.

Em relação ao perfil demográfico, observamos uma diversidade significativa de gênero, com participantes identificando-se como feminino, masculino, não binário e gênero fluido. Essa representatividade é essencial para criar um ambiente inclusivo e respeitoso, onde todos se sintam bem-vindos e reconhecidos. O judô, com seus valores de respeito e igualdade, pode servir como um espaço acolhedor para pessoas de todas as identidades de gênero.

A média de idade dos participantes, que é de 23 anos, é um dado importante a ser considerado no planejamento das aulas e atividades do projeto. Isso permite que a equipe ajuste o conteúdo de forma a atender às necessidades e características dessa faixa etária específica.

A diferenciação entre participantes com e sem experiência prévia em modalidades de lutas ressalta a necessidade de adaptação das atividades, garantindo que todos os alunos possam se beneficiar, independentemente de seu histórico esportivo. Além disso, a presença de ex-alunos que retornaram ao projeto indica a qualidade e o valor da experiência oferecida.

As condições de saúde mencionadas, como ansiedade e depressão, demonstram a importância de um acompanhamento cuidadoso e de uma abordagem sensível à saúde mental dos participantes. O projeto pode desempenhar um papel positivo no bem-estar desses alunos, desde que esteja ciente de suas necessidades individuais.

Por fim, as dificuldades relatadas, com destaque para o cansaço e a dor, oferecem oportunidades para orientações específicas sobre treinamento e recuperação, visando aprimorar a experiência geral dos praticantes e prevenir possíveis lesões.

#### 4. CONCLUSÕES

Ao promover o projeto 'Judô para a Comunidade' na Escola Superior de Educação Física, é muito importante estabelecer um ambiente que seja verdadeiramente inclusivo e respeitoso. Isso significa acolher participantes de diversas identidades de gênero, reconhecendo a diversidade como um ativo valioso. Além disso, a flexibilidade nas atividades é fundamental, permitindo que todos, independentemente de sua experiência prévia, encontrem espaço para crescer e se desenvolver no judô. O cuidado com a saúde mental dos alunos deve ser uma prioridade constante, proporcionando um ambiente seguro para compartilhar preocupações e receber apoio quando necessário. Ao mesmo tempo, é essencial oferecer orientações específicas para treinamento e recuperação, garantindo que todos possam desfrutar de uma experiência enriquecedora, enquanto se protege a saúde física e mental de todos os participantes. A análise contínua de dados e o compromisso com a melhoria constante são os alicerces que sustentam o sucesso do projeto, assegurando que o judô continue a ser uma atividade positiva e benéfica para a comunidade em geral.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WILSON, N. **Judô o caminho da suavidade**. 1ª Edição. São Paulo: Editora On Line, 2011.

VIRGÍLIO, S. **A arte do judô**. 3ª Edição. Porto Alegre: Editora Rigel, 1994.