

## O IMPACTO TRANSFORMADOR DO JUDÔ EM ATLETAS COM DEFICIÊNCIA: INCLUSÃO, ADAPTAÇÃO E INSIGHTS DE DESEMPENHO

 <https://doi.org/10.56238/rcsv14n6-002>

Data de submissão: 03/09/2024

Data de aprovação: 03/10/2024

**Raphael Fellype Figueiredo de Freitas**

### RESUMO

O judô é celebrado por sua inclusão e adaptabilidade, oferecendo benefícios significativos para atletas com deficiência (PcD). Promove o crescimento físico, emocional, social e cognitivo, melhorando as habilidades motoras, a coordenação e o equilíbrio. Para atletas com deficiências físicas, dominar técnicas como cair com segurança promove força e agilidade. Além disso, praticar judô aumenta a autoestima e a confiança à medida que os atletas alcançam marcos como avançar nas faixas e ganhar medalhas. O ambiente de apoio incentiva a realização pessoal e ajuda a desenvolver habilidades sociais por meio da interação com os colegas. A pesquisa destaca a diversidade de deficiências no judô, incluindo deficiências visuais, auditivas e intelectuais. Estudos de Oblak et al. (2020) revelam os benefícios terapêuticos do judô para indivíduos com deficiência intelectual, enfatizando a necessidade de mais pesquisas nessa área. Bocioacã e Marin (2023) exploram o papel do judô adaptado para indivíduos com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) e síndrome de Down, demonstrando melhorias nas habilidades de integração por meio de práticas personalizadas. Pesquisas adicionais de Kons et al. (2021) e Krabben et al. (2017) abordam a dinâmica do judô paralímpico, revelando desafios relacionados aos sistemas de classificação para atletas com deficiência visual. Kons et al. (2022) identificam um aumento preocupante nas taxas de lesões entre atletas de judô com deficiência, indicando a necessidade de melhores medidas de segurança. Por fim, o estudo comparativo do controle neuromuscular de Kons et al. (2019) mostra que judocas com deficiência visual podem se destacar em equilíbrio e certas métricas de força. No geral, esses estudos ressaltam o papel do judô na promoção do desenvolvimento físico e da integração social para PcD, ao mesmo tempo em que destacam a necessidade de mais pesquisas para garantir práticas equitativas e inclusivas no esporte.

**Palavras-chave:** Judô, Atletas com deficiência, Inclusão, Adaptação, Desempenho.

## 1 INTRODUÇÃO

O judô é um esporte conhecido por sua inclusão e adaptabilidade, oferecendo oportunidades valiosas para atletas com deficiência, muitas vezes chamados de pessoas com deficiência (PcD). O envolvimento no judô impacta significativamente a vida desses atletas, promovendo não apenas o crescimento físico, mas também os benefícios emocionais, sociais e cognitivos.

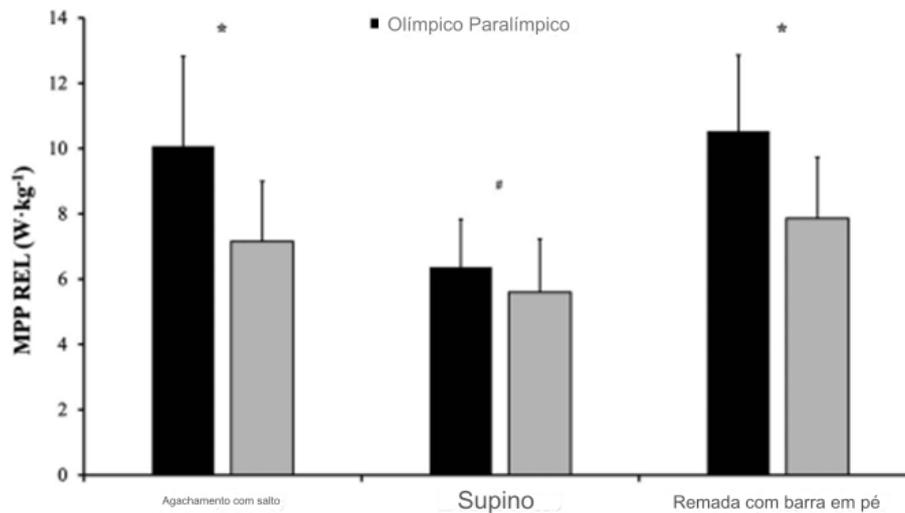
Do ponto de vista do desenvolvimento físico, a prática do judô melhora as habilidades motoras, a coordenação e o equilíbrio. Para atletas com deficiência física, aprender a cair e controlar seus corpos é crucial para aumentar a força e promover a agilidade. A adaptação de técnicas e o uso de equipamentos adequados tornam o judô acessível, permitindo que os atletas aprimorem suas habilidades com segurança e eficácia.

Além das vantagens físicas, o judô também aumenta a autoestima e a confiança. Conquistas como avançar nas fileiras do cinturão, ganhar medalhas e superar desafios no tatame cultivam um senso de realização pessoal. A prática regular de judô cria um ambiente de apoio onde cada conquista, independentemente do tamanho, é reconhecida e celebrada. Este aspecto é especialmente vital para atletas com deficiência, que podem enfrentar desafios adicionais em suas vidas cotidianas.

O judô também promove a socialização e a construção de relacionamentos. Em um ambiente inclusivo, os atletas têm a chance de interagir com outros judocas, aprendendo o trabalho em equipe e apreciando a diversidade. As aulas de judô muitas vezes se tornam espaços onde as diferenças são abraçadas, ajudando os atletas a desenvolver habilidades sociais e fazer amizades. Essas interações são fundamentais na construção de uma rede de apoio que pode beneficiar os atletas tanto pessoal quanto profissionalmente.

A inclusão de atletas com deficiência enriquece o esporte do judô ao mesmo tempo em que desafia os estereótipos e preconceitos existentes. Ao se destacarem nas competições, esses atletas servem como modelos, demonstrando que a deficiência não prejudica a excelência esportiva. Sua visibilidade em eventos esportivos aumenta a conscientização da sociedade sobre a importância da inclusão e do respeito à diversidade.

Figura 1: Comparações da potência propulsora média relativa nos 3 exercícios testados entre atletas paralímpicos e olímpicos de judô.



Fonte: Loturco et al. (2017)

A pesquisa realizada por Oblak et al. (2020) investiga a inclusão de judocas com deficiência, destacando a ampla gama de deficiências representadas no esporte, incluindo deficiências visuais e auditivas, bem como deficiências intelectuais. O estudo identifica várias terminologias na literatura, como judô adaptado, judô inclusivo e judô para necessidades especiais, refletindo a natureza multifacetada do esporte. Embora haja pesquisas consideráveis sobre judô para atletas com deficiência física, especialmente aqueles que são cegos ou surdos, há uma notável falta de estudos com foco em indivíduos com deficiência intelectual. Oblak et al. empregaram um método de revisão sistemática, examinando 24 artigos relevantes que exploraram os efeitos do judô em pessoas com várias deficiências, incluindo qualidade de vida, habilidades motoras e benefícios psicossociais. Os resultados destacam o crescente reconhecimento do judô como uma atividade terapêutica e recreativa para indivíduos com deficiência intelectual, enfatizando seu potencial para promover a inclusão e o bem-estar. No entanto, os autores observam que o número limitado de sujeitos e diversas metodologias restringem a generalização de seus resultados, enfatizando a necessidade de mais pesquisas para tirar conclusões mais definitivas.

Da mesma forma, Bocioacă e Marin (2023) ressaltam a crescente importância do judô adaptado para indivíduos com necessidades especiais, particularmente aqueles com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) e síndrome de Down. Adaptar a prática do judô para atender às necessidades específicas desses indivíduos pode ajudá-los a superar vários desafios e, ao mesmo tempo, melhorar sua saúde física e mental. O estudo avalia a importância e os resultados do judô adaptado na melhoria das habilidades de integração, com base na premissa de que a participação no judô pode cultivar habilidades essenciais para a integração social e resistência. Durante um período de oito meses, a pesquisa envolveu 41 treinadores, metodologistas, professores e representantes de organizações

esportivas, ao lado de 14 atletas com necessidades especiais da associação Down Bucureste, que participaram de pelo menos duas sessões de treinamento por semana. A coleta de dados incluiu questionários, teste de Sargent, avaliações do consumo máximo de oxigênio e medidas pletismográficas. O objetivo era compilar e analisar dados para desenvolver melhores práticas e metodologias eficazes para o judô adaptado, preenchendo a lacuna entre tomadores de decisão e praticantes. Em última análise, esta pesquisa destaca o papel crucial do judô na promoção do desenvolvimento físico e da integração social de indivíduos com TEA e síndrome de Down.

O estudo de Kons et al. (2021) investiga a dinâmica do judô paralímpico para atletas com deficiência visual, com foco na competição entre atletas classificados como B1, B2 e B3. Nesse contexto, todos os atletas elegíveis competem entre si, levantando preocupações sobre possíveis desvantagens para aqueles com deficiências mais significativas. A pesquisa explora a relação entre a classificação do esporte paralímpico e várias medidas de desempenho, incluindo variação técnica e variáveis de tempo-movimento. Analisando 175 lutas de judô dos Jogos Paralímpicos Rio 2016 envolvendo 129 competidores (82 masculinos e 47 femininos), os resultados revelaram que os atletas com menor variação técnica tendiam a experimentar níveis mais baixos de sucesso competitivo. Especificamente, atletas funcionalmente cegos (classe B1) apresentaram variação técnica significativamente menor do que seus colegas com visão parcial (classes B2 e B3) ( $p < 0,05$ ). Curiosamente, não houve diferenças significativas nas variáveis de movimento de tempo entre as classificações esportivas ( $p > 0,05$ ). O estudo conclui que a variação técnica serve como uma medida sensível para avaliar as diferenças na deficiência e seu impacto no desempenho no judô com deficiência visual, sugerindo que as regras atuais podem prejudicar certos atletas com deficiência.

Outras pesquisas de Krabben, van der Kamp e Mann (2017) investigam o papel da visão no desempenho de atletas que competem no judô paralímpico, particularmente entre aqueles com vários graus de deficiência visual (VI). Este estudo desafia a suposição de que a visão não afeta o desempenho do judô, mesmo quando os atletas iniciam suas lutas com pegadas já estabelecidas. Dois estudos foram realizados: o primeiro analisou dados de desempenho das principais competições recentes de judô VI, revelando que judocas cegos ganharam significativamente menos medalhas em comparação com seus pares com visão parcial. O segundo estudo envolveu vinte e quatro judocas com visão competindo em partidas de treino sob condições com e com os olhos vendados, demonstrando uma vantagem significativa de desempenho para atletas com visão sobre oponentes com os olhos vendados. Os resultados indicam que a visão realmente melhora o desempenho do judô, sugerindo a necessidade de reavaliar o sistema de classificação no judô VI para criar um ambiente competitivo mais justo para aqueles com deficiências mais graves.

Kons et al. (2022) examinaram a prevalência de lesões relacionadas ao esporte entre atletas de judô com deficiência, revelando um aumento preocupante nas taxas de participação e lesões nessa população. Este estudo transversal envolveu 51 atletas de judô (15 homens e 36 mulheres) no Brasil, com o objetivo de avaliar a natureza, o mecanismo, a gravidade e as partes do corpo afetadas das lesões em diferentes grupos de comprometimento. Os resultados indicaram uma prevalência notavelmente alta de lesões, particularmente entre atletas do sexo feminino com deficiência visual (73,3%) e atletas do sexo masculino com amputações (38,8%). Uma proporção significativa de lesões (69,4% para homens e 80,0% para mulheres) foi atribuída ao contato direto durante o treinamento, sendo o joelho (49,0%) e o ombro (23,5%) as áreas mais comumente lesionadas. No geral, o estudo destaca que uma porcentagem considerável de atletas de judô com deficiência sofreu lesões nos últimos dois anos, principalmente devido ao treinamento e à competição, com muitas lesões classificadas como moderadas a graves.

Por fim, o estudo de Kons et al. (2019) concentrou-se na análise do controle neuromuscular e postural em atletas de judô com e sem deficiência visual. Participaram dois judocas, um com deficiência visual e outro sem, ambos compartilhando características demográficas, antropométricas e técnicas semelhantes no judô. Os atletas foram submetidos a testes isométricos máximos de força de preensão manual (com as mãos dominante e não dominante), saltos verticais (salto com contramovimento [CMJ] e salto de agachamento [SJ]) e avaliações do centro de pressão em três posições: neutro, ântero-posterior e base de combate de judô (Migi-shizentai). Os achados primários indicaram que o atleta com deficiência visual demonstrou maior equilíbrio em pé nas posições neutra e ântero-posterior em comparação com o atleta sem deficiência (tamanho do efeito [ES] > 2,0). Na posição Migi-shizentai, a disparidade de desempenho entre os atletas foi menos pronunciada, principalmente em relação à área de deslocamento (ES = 0,52). O atleta com deficiência visual se destacou no SJ, mas teve pior desempenho nos testes de força de preensão manual e CMJ em comparação com o atleta sem deficiência (ES > 2,0). Isso sugere que, enquanto o atleta com deficiência visual exibiu maior estabilidade postural nas posições neutra e ântero-posterior, seu desempenho na posição Migi-shizentai foi comparável ao do atleta sem deficiência, potencialmente influenciado pela prática do judô. Além disso, o atleta com deficiência visual superou seu colega não deficiente no SJ.

A inclusão de atletas com deficiência no judô não apenas enriquece o esporte, mas também promove um ambiente de respeito e diversidade, desafiando estereótipos e preconceitos. A pesquisa destaca a importância do judô adaptado como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento físico, emocional e social desses atletas, demonstrando seu impacto positivo em áreas como autoestima, habilidades sociais e integração comunitária. Estudos recentes também revelam a necessidade de uma melhor compreensão dos desafios específicos enfrentados por atletas com diferentes tipos de

deficiência, como aqueles com deficiência visual ou intelectual, enfatizando a urgência de novas investigações para solidificar as práticas adaptativas. Por meio do judô, não apenas a inclusão é promovida, mas a percepção social das capacidades das pessoas com deficiência também é transformada, abrindo caminho para um futuro mais equitativo e respeitoso tanto no esporte quanto na sociedade como um todo.

## REFERÊNCIAS

- BOCIOACĂ, L.; MARIN, A. Study on the impact of adapted judo practice on individuals with ASD and Down syndrome. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 2023. DOI: <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2023.62.2.4>.
- KONS, R. et al. Injuries in judo athletes with disabilities: Prevalence, magnitude, and sport-related mechanisms. *Journal of Sport Rehabilitation*, 2022, p. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0352>.
- KONS, R.; KRABBEN, K.; MANN, D.; DETANICO, D. Effect of vision impairment on match-related performance and technical variation in attacking moves in Paralympic judo. *Journal of Sports Sciences*, v. 39, p. 125-131, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1945776>.
- KONS, R. et al. Neuromuscular and postural control in visually and nonvisually impaired judo athletes: Case study. *Journal of Exercise Rehabilitation*, v. 15, p. 60-66, 2019. DOI: <https://doi.org/10.12965/jer.1836566.283>.
- KRABBEN, K.; KAMP, J.; MANN, D. Fight without sight: The contribution of vision to judo performance. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 37, p. 157-163, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.004>.
- LOTURCO, I. et al. Strength-power performance of visually impaired Paralympic and Olympic judo athletes from the Brazilian national team: A comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 31, n. 3, p. 743-749, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001525>.
- OBLAC, V. et al. Inclusion of people with intellectual disabilities in judo: A systematic review of literature. *Archives of Budo*, v. 16, 2020.
- PESSOA, E. G. Pavimentos permeáveis: Uma solução sustentável. *Revista Sistemática*, v. 14, n. 3, p. 594-599, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56238/rcsv14n3-012>. Disponível em: <https://sevenpublicacoes.com.br/RCS/article/view/4992>. Acesso em: 30 set. 2024.