Kiotsuke! Hora de conhecer os benefícios do judô na vida das crianças e adolescentes

Benefícios do Judô na vida das crianças e adolecentes!

Quando os pais procuram um esporte para matricular seus filhos, eles buscam por atividades que proporcionem horas agradáveis para os pequenos, mas que também gerem benefícios para eles.

E o judô é um esporte que atende estas exigências. E para provar isso, elencamos alguns benefícios da prática do Judô na vida das crianças e adolescentes.

Primeiramente, importante mencionar que o Judô foi criado no Japão em 1882, pelo professor de educação física Jigoro Kano. A proposta inicial da atividade era a de desenvolver uma técnica que iria além da defesa pessoal, mas que também trouxesse benefícios para o físico, espírito e mente do praticante, ou seja, que trabalhasse a chamada “tríade da saúde”. No Brasil, chegou em 1922, com a imigração japonesa.

Ele reúne regras claras e rígidas, misturando técnicas de jiu-jitsu e de outras artes marciais. Seus praticantes devem seguir à risca os ensinamentos do esporte, sob pena de expulsão. Por isso é importante tirar da mente que se trata de uma atividade violenta, mas sim, de uma atividade que envolve muito equilíbrio emocional e disciplina.

Atualmente o Judô se destaca internacionalmente, pois é considerado pela UNESCO como um dos melhores esportes para serem praticados durante a infância e juventude (entre 4 e 21 anos), visto que une jogo e diversão. Por isso, deve ser iniciado o quanto antes.

É uma modalidade esportiva olímpica, e o Brasil conta, inclusive, com judocas campeões olímpicos, e muitos outros nomes de muito destaque no esporte, como João Derly, Thiago Camilo, Flavio Canto, Sarah Menezes, Rafaela Silva, Mayra Aguiar, dentre outros.

A própria palavra “judô” já deixa claro os objetivos e intenções do esporte , pois significa ‘caminho suave’ e tem como base uma filosofia que trabalha valores de eficiência, ceder para vencer, prosperidade entre outros.

Regido pelo respeito, cortesia e amabilidade, oferece os seguintes benefícios físicos: força, velocidade, resistência, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, pensamento rápido, coordenação motora, desenvolvimento da inteligência, expressão e domínio corporal, situação espacial.

Já no âmbito moral, podemos listar como benefícios: disciplina, cortesia, paciência, autocontrole,

sociabilidade, respeito ao próximo, redução da timidez, saber perder, senso de responsabilidade.

Com o intuito de proporcionar à comunidade o acesso a tantos benefícios, O Projeto “Esporte e Cidadania - Judô de Ouro”, desenvolvido pela Fundação Aleijadinho, juntamente com o apoio de patrocinadores e parceiros, conta com diversos núcleos, prontos para receber muitas crianças e adolescentes e mudar o futuro delas através da prática do judô.

“Acreditar no esporte é incentivar conquistas”

http://fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/123/kiotsuke-hora-de-conhecer-os-beneficios-do-judo-na-vida-das-criancas-e-adolescentes em 01/07/2025 09:51