

## O JUDÔ MELHORA O EQUILÍBRIO CORPORAL DE ESCOLARES? ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

Pesquisador(es): LIMA, Leandro Carlos; PADOIN, Susana; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A idade escolar se caracteriza como uma das fases do desenvolvimento mais sensíveis à estimulação motora. O Judô, como ferramenta educativa, caracteriza-se como importante conteúdo escolar ao desenvolver habilidades e comportamentos distintos de várias outras atividades. O objetivo do estudo consistiu em analisar se a prática do judô influencia na melhora do equilíbrio corporal de escolares quando comparadas com outras atividades extracurriculares ou a não realização de atividade. Para tanto, foi aplicada uma adaptação da bateria de testes de equilíbrio da Escala de Desenvolvimento Motor, proposta por Rosa Neto (2002), de modo que indiferentemente se o aluno não fosse capaz de executar qualquer nível intermediário da bateria, todas as fases da escala de avaliação deveriam ser realizadas. Após isso, foi comparado escolares praticantes e não praticantes de Judô. Observou-se que os alunos praticantes de judô apresentaram os níveis de equilíbrio melhores do que não praticantes de nenhuma modalidade orientada, enquanto o Ballet obteve a maior pontuação, assim como o sexo feminino se sobressai ao comparar com o masculino. Conclui-se que praticar uma atividade extracurricular melhora o equilíbrio de escolares, sendo benéfico para seu acervo motor, e que, pese o fato da escala tratar de equilíbrio estático, o seu uso no formato proposto apresenta maior sensibilidade para a prescrição de atividades destinados ao desenvolvimento do equilíbrio.

Palavras-chave: Judô. Equilíbrio. Escolares. Comportamento motor. Avaliação física.

E-mails: patrick.zawadzki@unoesc.edu.br