



A PRÁTICA DE JUDO EM RELAÇÃO COM O AUTOCONCEITO, A AUTO-ESTIMA E O RENDIMENTO ESCOLAR DE ALUNOS DO PRIMEIRO CICLO DO ENSINO BÁSICO

The general practice of Judo in the formation of self-concept, self-esteem and school performance in children of the first cycle of basic education

La práctica de judo en relación con el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de primaria

Marco Batista Mail: marcobatist@gmail.com
Sixto Cubo Delgado Mail: sixto@unex.es

Recibido: 31/07/2013
Aceptado: 13/11/2013

Universidad de Extremadura

Correspondencia:

Marco Alexandre da Silva Batista

Mail: marcobatist@gmail.com

Resumo

Este estudo tem como objetivo relacionar a prática de Judo com a formação do autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar em alunos do primeiro ciclo do ensino básico.

A amostra foi composta por 531 estudantes portugueses, dos quais 295 (55,6%) são rapazes e 236 (44,4%) raparigas, com uma média de 9,13 anos. Desta amostra, 394 sujeitos (74%) praticam pelo menos uma atividade física formal de carácter extra curricular, e 96 alunos (24%) praticam Judo, com uma experiência de entre 9 meses e 5 anos, e com graduações compreendidas entre cinturão branco e cinturão verde.

Como instrumento de recolha de dados utilizou-se a Escala de Auto conceito de Susan Harter validada para a população portuguesa (Martins, Peixoto, Mata, & Monteiro, 1995).

Desenvolveram-se grupos de discussão com treinadores de Judo e encarregados de educação com a intenção de avaliar opiniões sobre a prática do Judo e sua importância e relação com as variáveis estudadas.

Os resultados mostram que a prática de judo promove uma evolução positiva na formação do autoconceito e autoestima, melhorando também o rendimento escolar.

Palavras-chave: bem-estar psicológico, autoconceito, auto-estima, judo, rendimento escolar

Resumen

Este estudio tiene como objetivo relacionar la práctica del Judo con la formación del autoconceito, la autoestima y el rendimiento escolar en el alumnado del primer ciclo de primaria.

La muestra ha estado compuesta por 531 estudiantes portugueses, de los cuales 295 (55,6%) son niños y 236 (44,4%) niñas, con una media de 9,13 años. De esta muestra, 394 sujetos (74%) practican por lo menos una actividad física formal de carácter extra-curricular, y 96 alumnos (24%) practican Judo, con una experiencia de entre 9 meses y 5 años, y con graduaciones comprendidas entre cinturón blanco y cinturón verde.

Como instrumento de recogida de datos se utilizó la Escala de Autoconceito de Susan Harter validada para la población portuguesa (Martins, Peixoto, Mata, & Monteiro, 1995).

Se desarrollaron grupos de discusión con entrenadores de Judo y responsables de educación con la intención de evaluar opiniones sobre la práctica del Judo y su importancia y relación con las variables estudiadas.

Los resultados muestran que la práctica del judo promueve una evolución positiva en la formación del autoconceito y la autoestima, mejorando también el rendimiento escolar.

Palabras Clave: bienestar psicológico, autoconceito, autoestima, judo, rendimiento escolar

Abstract

This study aims to relate the practice of Judo with the formation of self-concept, self-esteem and school performance in students from lower primary.

The sample has been composed of 531 Portuguese students of which 295 (55.6%) are children and 236 (44.4%) children, with an average of 9.13 years. From this sample, 394 subjects (74%) practiced at least one formal exercise extra-curricular character, and 96 students (24%) practiced Judo, with an experience of 9 months to 5 years, and graduations between white belt and green belt.

As data collection instrument was used Self-Concept Scale Susan Harter validated for the Portuguese population (Martins, Peixoto, Mata, & Monteiro, 1995).

Focus groups were developed with Judo coaches and officials education with the intention of evaluating opinions about the practice of Judo and its importance and relationship to the variables studied.

The results show that the practice of judo promotes positive developments in the formation of self-concept and self-esteem, also improving school performance.

Keywords: psychological well-being, self-concept, self-esteem, judo, school performance

Introducción

A UNESCO reconheceu a pedagogia e o método do Judo como modalidade de utilidade mundial na formação do ser humano. O Judo, como método pedagógico, intervém no domínio cognitivo, social e físico-motor, o que é um excelente meio de desenvolvimento motor da criança. Contribui para a sua educação e formação, numa base de atividades saudáveis num ambiente agradável, promovendo o bem-estar físico e psicológico (Batista, 2011). Jigoro Kano, o criador do Judo, definiu-o como a máxima eficácia do uso da mente e do corpo para o benefício e bem-estar mútuo. Apela ainda ao bom uso da mente e do corpo, da sua energia, para o bom aperfeiçoamento pessoal e, por conseguinte, beneficiar o mundo (Schuler, 2007).

Neto (1994) refere que o desporto é uma atividade que nos seus pressupostos deve contemplar a promoção dos valores humanos, os princípios de solidariedade e a cooperação social e cultural entre os seus intervenientes, qualidades exaltadas na prática do judo.

O Judo, sendo uma atividade cujo espectro de abordagem em escalões etários infantis é bastante amplo, exerce uma função preponderante na formação global dos seus praticantes, permitindo-lhes o transfer do contexto desportivo para o seu contexto sócio cultural específico. O Judo contribui para o desenvolvimento social e emocional das crianças porque a sua prática é repleta de importantes valores morais. Uma criança que pratica judo, aprende a ser disciplinada, a confiar em si própria, a adquirir auto-controlo e auto-estima, a adaptar-se a novas situações e dificuldades, a cooperar, a ceder e resistir (Castarlenas & Molina, 2002; Batista, 2011; Carratalá Devale, 2012).

O Judo, como método pedagógico, exerce um âmbito de intervenção no domínio cognitivo, social e físico-motor, ao que Batista (2011) crê ser um excelente meio de desenvolvimento motor da criança, contribuindo para uma boa educação e formação da mesma, na medida em que promove atividades saudáveis num ambiente agradável, numa promoção de bem-estar físico e psicológico. O bem-estar psicológico reúne uma série de formas específicas, nomeadamente a auto-estima, componente relacionada com o autoconceito, o qual cremos que o Judo, como atividade física, potencia o desenvolvimento e promoção de ambos.

A adesão à prática de atividade física, nomeadamente o judo, é uma componente de um processo complexo que envolve o desenvolvimento, a aprendizagem e a assimilação de competências, valores, normas, auto percepções, identidades e papéis. Estas variáveis são proporcionadas pelo enquadramento familiar e envolvimento social, como o grupo sociodemográfico, a profissão, a educação e a área de residência (Castarlenas & Molina, 2002; Carratalá Devale, 2012). Estes fatores exercem influência na prática da atividade física das crianças e dos adolescentes no seu tempo livre (Yang, Telama & Laakso, 1996; Hellstedt, 1995), assim como Musitu, Román, & Gutiérrez (1996), referem que o ambiente familiar e escolar dos alunos é um fator importante no desenvolvimento do autoconceito dos jovens judocas ou desportistas. Para Cocke (2002), Tremblay, Inman, & Willms (2000) Dwyer, Coonan, Leitch, Hetzel, & Baghurst (1983) ou Shephard (1997), referem que a parcela juvenil que participa em atividades físicas regulares tendem a demonstrar melhores atributos, tais como o aumento da atividade cerebral e respetiva nutrição, dos níveis de concentração e de energia, das alterações na composição corporal afetando o autoconceito e o comportamento do indivíduo pela positiva, o que pode dar um maior suporte para a aprendizagem cognitiva. De acordo com McAuley & Rudolph (1995), o exercício físico contribui para a integridade do complexo cerebral-vascular, o aumento do transporte de oxigénio para o cérebro, a síntese e degradação de neurotransmissores, apresentando-se como um fator que pode potenciar o rendimento escolar dos alunos.

O exercício como meio para a promoção da saúde é um princípio aceite e, de algum tempo a esta parte integra a noção de que o bem-estar psicológico está associado aos índices de participação em atividades físicas por parte dos indivíduos (Biddle & Mutrie, 2001).

Simão (2005), que referiu a desvalorização atribuída à participação em atividade física extracurricular como fator nada benéfico para o rendimento académico antes do século XX, acabou por concluir que este tipo de participação afeta positivamente o rendimento académico e ainda que os alunos que participavam

em atividades extracurriculares apresentam percepções mais elevadas nas dimensões de competência escolar e de aceitação social.

O bem-estar psicológico pode ser entendido em pelo menos duas dimensões: a cognitiva (satisfação) e a afetiva (felicidade). Estas duas dimensões abarcam uma série de conceitos como competência escolar, aceitação social, competência atlética, aparência física, auto-eficácia, atitude comportamental, que são constituintes na formação do autoconceito.

Vasconcelos Raposo, Teixeira, & Gonçalves (2004) destacam o facto de que a satisfação corporal é um aspeto que tende a ser negligenciado pelos estudiosos neste domínio da investigação científica do bem-estar psicológico.

Segundo Nash (1970) o esquema corporal e a imagem corporal são termos usados para descrever componentes relacionadas com o corpo que estão incluídas no Autoconceito. Sastre (1999), Vasconcelos Raposo, Teixeira & Gonçalves (2004) refere entre outros fatores a aparência física e o corpo físico como fator de bem-estar.

Na sua revisão Samulsky (2002), refere que o exercício tem-se mostrado um eficiente meio na obtenção do bem-estar psicológico, com efeitos positivos sobre o stress, humor e autoconceito.

Parece clara também a associação da actividade física com a auto-estima e a auto-eficácia (Mota, 1998), assim como relativamente ao bem-estar emocional parece existir evidências de um efeito positivo da atividade física na redução dos sintomas depressivos e de ansiedade (Brown, Wang & Ward, 1995, *in* Esculcas, 1999).

De entre as variáveis utilizadas para avaliar o bem-estar psicológico, a auto-estima parece ser aquela que reúne maior consenso (Sonstroem, 1984, 1997; Fox, 2000). Biddle & Mutrie (2001) afirmam que esta é a variável mais importante para avaliarmos o bem-estar, assim como na opinião de Lucas, Diener, & Suh (1996) a auto-estima está fortemente associada ao bem-estar psicológico.

O Judo, não só pelas suas possíveis relações com o aproveitamento/rendimento escolar, como pelas suas potencialidades em promover a saúde e bem-estar, a sociomotricidade, mas também como fomentador da criação/manutenção de hábitos de vida saudáveis e de higiene pessoal. Esta atividade pelas suas mais-valias na formação da personalidade do indivíduo, deveria ser alvo de abordagem obrigatória nos programas curriculares de educação física no sistema educativo português, à semelhança de outros países europeus onde assume um lugar de destaque a França (Batista, 2009; Avelar-Rosa, Figueiredo & Gomes, 2013).

Dos benefícios salientados da prática de atividades físicas e desportivas, salienta-se o bem-estar psicológico e os fatores que contribuem para esse estado, onde o autoconceito assume grande importância, nomeadamente na dependência com a conceção psicossomática do próprio corpo e consequente prestação de rendimento escolar. O Judo, como método pedagógico por excelência desde a sua génese, sugere uma continuidade nos dias de hoje daquela que era a base do seu fundamento para Jigoro Kano, a formação íntegra do ser humano. Por todo o exposto anteriormente, a evidência destaca a importância da prática desportiva e a educação física na formação do autoconceito, e segundo a filosofia do Judo segundo Jigoro Kano, este estudo pretende avaliar as potencialidades da prática da modalidade pelas crianças, assim como conhecermos nos dias de hoje qual o entendimento que pais e treinadores têm da modalidade enquanto método pedagógico.

Objetivo

Com este estudo pretendemos relacionar a prática de Judo na formação de auto conceito, auto-estima e rendimento escolar em crianças de primeiro ciclo do ensino básico. Os objetivos específicos deste trabalho centraram-se em:

1 – Verificar a influência da prática de judo no autoconceito, auto-estima e rendimento escolar de judocas.

2 – Identificar o perfil de autoconceito, autoestima y rendimento escolar de judocas e estabelecer comparações com não praticantes e praticantes de outras modalidades.

3 – Encontrar mais-valias pedagógicas da modalidade de judo na formação do autoconceito de crianças de primeiro ciclo do ensino básico, nas áreas de competência escolar, aceitação social, competência atlética, aspeto físico, comportamento e autoestima global.

4 - Relacionar mais-valias pedagógicas da modalidade de judo no rendimento escolar global dos alunos.

Método

Este trabalho centra-se numa investigação essencialmente quantitativa, com recurso a dados de carácter quantitativos e qualitativos, de carácter descritiva, na medida em que não interfere com a realidade. Apenas se limita a analisá-la, sem deste modo aplicar estímulos na amostra em estudo.

Nesta investigação as variáveis em estudo foram o autoconceito nas suas dimensões constituintes (competência escolar, aceitação social, competência atlética, aspeto físico e comportamento); a auto-estima e o rendimento escolar, que foram analisadas em relação às variáveis volume capital, formação dos pais, número de vezes de prática semanal de judo além das classes de educação física na escola, graduação e tempo total de prática de la modalidade.

Trabalhou-se com uma amostra de 531 alunos dos concelhos de Santarém, Torres Novas, Entroncamento e Tomar (Portugal), entre 2010 e 2011, dos quais 295 (55,6%) de género masculino y 236 (44,4%) de género feminino, com uma média de 9,13 anos, variando num mínimo de 8 anos e num máximo de 10 anos. Desta amostra, 394 alunos (74%) praticavam pelo menos uma atividade física formal de carácter extra-curricular e 96 alunos (24%) praticavam Judo, com uma experiencia entre 9 meses e 5 anos y graduações entre cinto branco e cinto verde.

Este estudo centra-se em procedimentos probabilísticos, concretamente numa amostragem polietápica, o que de acordo com Almeida & Freire (2003) é feita em múltiplas etapas, começando nós neste estudo, pelo distrito, posteriormente o concelho, a escola e finalmente as turmas, não respeitando porém uma amostragem aleatória em cada uma das fases pois a característica prática de judo na população obrigou a uma amostragem por conveniência, já que a prática desta modalidade não está difundida por todo o país nem de uma forma homogénea pelos distritos.

A escolha do Distrito de Santarém justifica-se pelo facto de ser um panorama geográfico onde o judo apresenta um bom índice de prática, dinamizado por 18 clubes oficialmente registados na Associação de judo do Distrito de Santarém (AJDS, 2010). A escolha dos concelhos geográficos para o nosso estudo centrou-se no facto de observarmos a demografia federada da Associação de Judo do Distrito de

Santarém (AJDS, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010) e verificarmos o maior número de praticantes nos escalões de benjamins, tendo nós optado pelos clubes com maior demografia registada neste escalão. Para a realização deste estudo centrámo-nos na população de alunos de primeiro ciclo do distrito de Santarém, que frequenta o terceiro e quarto anos do primeiro ciclo do ensino básico de instituições de ensino público, nos concelhos de Santarém, Torres Novas, Entroncamento e Tomar, concretamente nas cidades sede de concelho.

A estimativa da dimensão da amostra pode ser feita tomando a definição prévia do nível de confiança e do erro da estimativa. Algumas tabelas permitem-nos determinar o tamanho da amostra e o nível correspondente de confiança face ao N da população. Para estimar o tamanho da amostra necessitamos conhecer o nível de confiança que queremos que os dados possuam (geralmente opta-se por um nível de confiança de 95% ou 99%, e um erro de estimativa máximo de 5% ou 1%). De acordo com Krejcie & Morgan (1970 in Almeida & Freire, 2003) é possível ter uma estimativa do valor n da amostra, conhecido o N do universo, para uma probabilidade de erro nunca superior a 5%. Perante os autores supracitados, numa população de 3049 alunos teríamos de ter 360 alunos para que a amostragem fosse significativa, conceito respeitado dado que nossa amostra é de 531 alunos.

Como instrumento de recolha de dados utilizou-se a Escala de Autoconceito de Susan Harter validada para a população portuguesa (Martins, Peixoto, Mata & Monteiro, 1995). Esta escala é específica para mensurar níveis de autoconceito e possui também uma escala de avaliação dos níveis de autoestima. É composta por um total de 36 questões e utiliza uma escala tipo Lickert de quatro pontos. Para a determinação dos níveis de autoconceito, esta escala permite a avaliação de outras dimensões constituintes do autoconceito, como a competência escolar (CE), aceitação social (AS), competência atlética (CA), aspeto físico (AF), comportamento (C).

Neste estudo a determinação do nível de auto conceito é calculado pelo quociente da soma dos parciais obtidos nos domínios que compõem o auto conceito, pelo número de domínios que o constituem, onde $\text{Autoconceito} = (CE+AS+CA+AF+C)/5$. O nível de auto-estima é determinado pelo parcial obtido na escala de auto-estima.

O rendimento escolar caracteriza o rendimento dos alunos no final do 3º período escolar do ano letivo, nas disciplinas de matemática, língua portuguesa e estudo do meio, calculando-se posteriormente a média das três disciplinas. A escolha destas três disciplinas justificou-se dado que estas são as unidades curriculares disciplinares de carácter nuclear neste nível de ensino. Esta variável assume seis categorias: Não Satisfaz (20% a 49%), Satisfaz no Mínimo (50% a 54%), Satisfaz (55% a 69%), Satisfaz Mais (70% a 74%), Satisfaz Bastante (75% a 89%) e Satisfaz Plenamente (90% a 100%).

Procedemos a uma análise descritiva dos dados com base nas médias e desvio padrão dos níveis de autoconceito, auto-estima e rendimento escolar. Posteriormente realizámos uma análise inferencial com base nos supostos de aleatoriedade (prova de runs), normalidade (Kolmogorov Smirnov) e homocedasticidade (prova de Levene), o que nos permitiu proceder à seleção das provas paramétricas e não paramétricas de comparação e correlação dos dados mais convenientes. Na variável judo face a outras modalidades optámos pela prova de Kruskal Wallis no contraste dos níveis médios de autoconceito, auto-estima e rendimento escolar. Na variável graduação na modalidade de judo optámos pela prova One Way Anova no contraste dos níveis médios de autoconceito, assim como a prova de Kruskal Wallis nas variáveis auto-estima e rendimento escolar.

Criaram-se grupos de debate de uma forma aleatória simples, com seis treinadores de Judo dos clubes do distrito de Santarém, assim como com oito encarregados de educação de alunos desses clubes, com a intenção de averiguar opiniões e argumentos sobre a prática de Judo e a sua importância e relação com o autoconceito, auto-estima e rendimento escolar. Estes grupos de debate foram criados para oferecer uma visão complementar, desde outro ponto de vista, dos resultados obtidos com a metodologia e análise quantitativa. Estes dados permitem conhecer o entendimento pedagógico que os pais e treinadores têm na modalidade. Procedeu-se à captação de imagens em suporte digital para posterior análise em função de palavras e ideias chave, com vista à categorização nas variáveis de estudo.

Resultados

Neste ponto iremos descrever os níveis médios e desvio padrão de auto conceito, auto-estima e rendimento escolar em função da modalidade desportiva praticada pelos alunos que integraram o nosso estudo.

De acordo com a Figura 1 observamos que os alunos que acumulam para além da modalidade de judo outra actividade física e desportiva de carácter formal apresentam níveis de autoconceito, auto-estima e rendimento escolar (Figura 2) mais elevados.

Na variável auto conceito (Figura 1) o valor médio mais elevado centra-se nos alunos que apresentam prática de judo associada a uma modalidade individual $\bar{X}=2,62$ $S_x=0,25$, seguido de prática de judo com uma modalidade colectiva $\bar{X}=2,58$ $S_x=0,11$, revelando o segmento de alunos que reúne a prática de judo com a prática de educação física $\bar{X}=2,47$ $S_x=0,2$, valor este ligeiramente inferior aos segmentos que apresentam uma prática continuada de uma actividade física e desportiva formal, superior porém aos alunos que não apresentam qualquer tipo de prática de actividade física e desportiva $\bar{X}=2,35$ $S_x=0,27$.

Centrando-nos na variável auto-estima (Figura 1), verificamos que o grupo que apresenta um nível mais elevado é o segmento que reúne a prática de judo com educação física $\bar{X}=2,54$ $S_x=0,38$, segue-se o segmento que reúne a prática de judo com uma modalidade individual, onde $\bar{X}=2,48$ $S_x=0,51$, e ainda referente a alunos que apresentem a prática de judo mas associada a uma modalidade coletiva revelaram $\bar{X}=2,45$ $S_x=0,26$. Em todas as outras dimensões na variável dependente analisada os valores de auto-estima encontram-se abaixo dos citados, com especial atenção para o facto de os alunos que não apresentam qualquer tipo de prática desportiva formal revelarem o valor mais reduzido de auto-estima com $\bar{X}=2,33$ $S_x=0,38$.

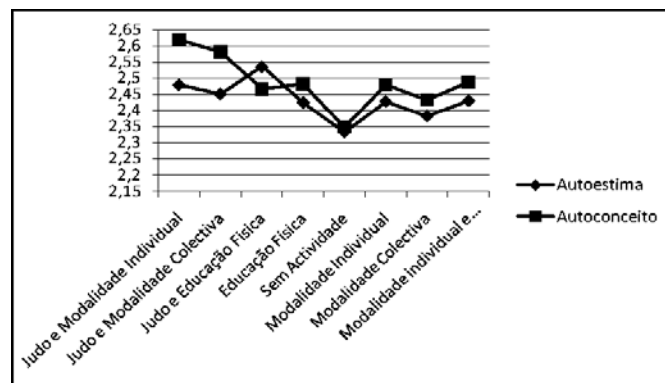


Figura 1: Médias do autoconceito e da auto-estima em função da variável prática de Judo face a outras modalidades

Na variável rendimento escolar observamos na Figura 2 que o segmento que pratica uma modalidade individual e colectiva apresenta um valor médio mais elevado $\bar{X}=85,73\%$ $S_x=8,81\%$, seguido dos valores apresentados pelos alunos que praticam judo associado a uma modalidade individual e judo associado a uma modalidade coletiva, respetivamente $\bar{X}=84,15\%$ $S_x=11,08$ e $\bar{X}=82\%$ $S_x=16,11\%$. Os alunos que reúnem a prática de judo associada à educação física apresentam valores de rendimento escolar de $\bar{X}=79,52$ $S_x=10,6\%$, valor ligeiramente inferior aos alunos que apresentam a prática de modalidades individuais $\bar{X}=80,95\%$ $S_x=12,29\%$. Os valores mais reduzidos de rendimento escolar centram-se nos alunos que apenas apresentam a prática de educação física, seguindo-se por ordem crescente os alunos que frequentam modalidades coletivas e alunos sem qualquer atividade física e desportiva formal.

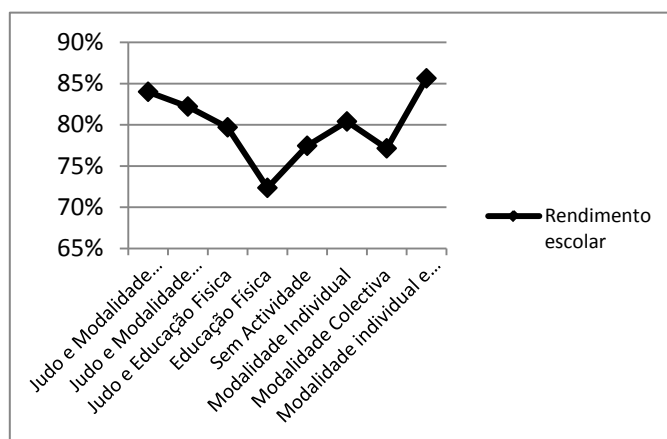


Figura 2: Rendimento médio escolar em função da prática de Judo face a outras modalidades

Na Figura 3 observamos os valores médios das variáveis de auto conceito e auto-estima, sendo a Figura 4 respeitante ao rendimento escolar em função da variável graduação na modalidade de Judo.

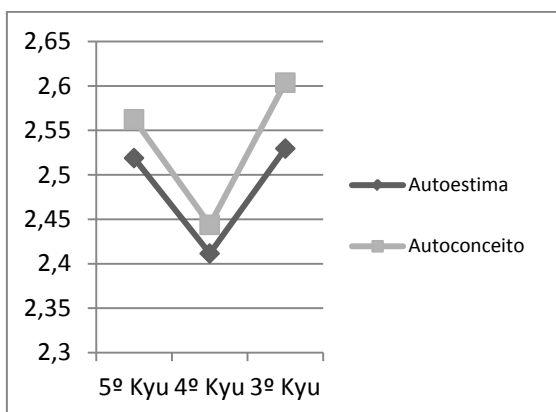


Figura 3: Médias das variáveis autoconceito e autoestima em função da variável graduação na modalidade de Judo

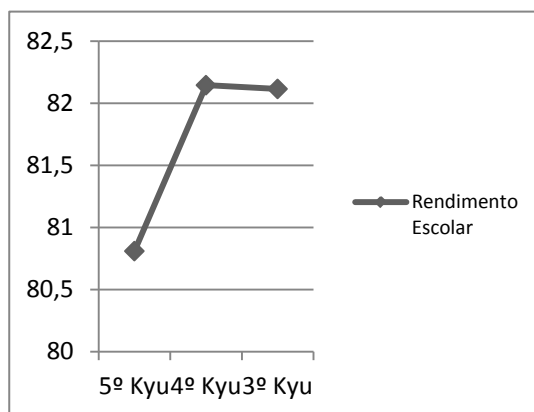


Figura 4: Médias da variável rendimento escolar em função da variável graduação na modalidade de Judo

Verificamos na Figura 3 que os valores médios mais elevados são obtidos no grupo de judocas cuja graduação é a mais elevada (3º kyu) onde na variável auto-estima $\bar{X}=2,53$ $S_x=0,47$, na variável auto-conceito $\bar{X}=2,6$ $S_x=0,23$. Na variável rendimento escolar (Figura 4) o grupo mais graduado assume o segundo valor mais elevado onde $\bar{X}=82,12\%$ $S_x=12,25\%$, muito idêntico ao valor apresentado pelo grupo de 4º kyu, onde nesta variável apresentou $M=82,15\%$ $S_x=11,45\%$. O padrão evolutivo dos valores médios é observável num sentido positivo do grupo menos graduado (5º kyu) para o grupo mais graduado (3º kyu), ainda que com algumas oscilações.

De acordo com os dados da análise inferencial (Quadro 1) feita com o objetivo de comparar os níveis médios de autoconceito, auto-estima e rendimento escolar, através da aplicação da prova de Kruskal Wallis, apenas se encontram diferenças significativas para um grau de significância de $p \leq 0,05$ na variável de autoconceito e rendimento escolar. Verificamos que existe evidência estatística de que os grupos que praticam judo apresentam valores significativamente superiores aos grupos não praticantes, pois $p \leq 0,001$. Ainda no Quadro 1 obtivemos um valor de significância de $p=0,458$, onde o valor de $p > 0,05$, evidenciando a ausência de diferenças significativas na variável auto-estima. Na variável rendimento escolar, revelou diferenças estatisticamente significativas, uma vez que se obtiveram valores de $p \leq 0,001$. Da comparação intergrupos registaram-se diferenças entre o grupo que acumula o judo com uma modalidade individual e o grupo que apenas regista a prática de educação física. Este último também regista diferenças comparativamente com o grupo que apresenta a prática de uma modalidade individual e o grupo que apresenta a junção de prática de uma modalidade individual e coletiva.

Quadro 1: Análise inferencial do autoconceito, auto-estima e rendimento escolar em função da prática de Judo face a outras modalidades

DOMÍNIO DESPORTIVO	Média Autoconceito	Kruskal Wallis Sig.	Média Auto-estima	Kruskal Wallis Sig.	Média Rendimento Escolar	Kruskal Wallis Sig.
Judo e Modalidade Individual	2,62		2,48		84,15	
Judo e Modalidade Coletiva	2,58		2,45		82,00	
Judo e Educação Física	2,47		2,54		79,53	
Educação Física	2,48	0,001***	2,42	0,458	72,34	0,000***
Sem Atividade	2,35		2,33		77,76	
Modalidade Individual	2,48		2,43		80,95	
Modalidade Coletiva	2,43		2,38		77,45	
Modalidade Individual e Coletiva	2,49		2,43		85,73	

*Sig. $\alpha \leq 0,05$ **Sig. $\alpha \leq 0,01$ ***Sig. $\alpha \leq 0,001$

Da aplicação da prova Anova unifactorial para comparação de médias de autoconceito (Quadro 2), verificamos que existem diferenças significativas entre os grupos comparados pois o valor de significância é de $p = 0,006$, sendo o valor de $p \leq 0,05$. Este valor remete-nos para uma análise de post-hoc de multicomparações com a prova de Scheffe a fim de verificarmos entre que grupos são observáveis diferenças. Da análise da prova de multicomparação entre grupos de Scheffe verificamos diferenças significativas entre os grupos de 4ºKyū e 3ºKyū, pois o valor de $p \leq 0,05$. Embora não se tenham verificado diferenças entre o grupo de 5ºKyū e 3ºkyū foi observável uma evolução positiva a favor do grupo mais graduado.

Na variável auto-estima, o valor de α obtido na comparação de médias entre grupos (Quadro 2) revelou um nível não significativo, não se observando diferenças significativas entre grupos, apesar de ser observável uma evolução das médias a favor do grupo mais graduado.

Da aplicação da prova para comparação de médias na variável de rendimento escolar (Quadro 2), verificamos que não existem diferenças significativas entre os grupos comparados pois o valor de significância é de 0,968, sendo o valor de $p > 0,05$, não se observando diferenças significativas entre grupos, apesar de ser observável uma evolução das médias a favor dos grupos mais graduados.

Quadro 2: Análise inferencial do autoconceito, auto-estima e rendimento escolar em função da variável graduação na modalidade de Judo

DOMÍNIO DESPORTIVO	Média Autoconceito	ANOVA Sig.	Média Auto-estima	Kruskal Wallis Sig.	Média Rendimento Escolar	Kruskal Wallis Sig.
5º Kyū	2,56		2,51		80,81	
4º Kyū	2,44	0,006**	2,41	0,696	82,15	0,968
3º Kyū	2,60		2,52		82,12	

*Sig. $\alpha < 0,05$ **Sig. $\alpha < 0,01$ ***Sig. $\alpha < 0,001$

Centrando-nos nos grupos de debate, desde o ponto de vista dos responsáveis de educação e dos treinadores dos alunos que praticam judo, esta deveria ser uma modalidade enfocada como unidade curricular obrigatória nos programas de educação física nos diferentes ciclos de ensino, de acordo com os grandes valores educativos, formativos e pedagógicos que caracterizam esta modalidade, resultado de uma riqueza cultural que procede e se mantém desde a sua origem.

A formação desportiva eclética dos alunos e a possibilidade de defesa pessoal foram também realçadas, revelando-se esta modalidade como um fator motivacional extrínseco que poderá melhorar o rendimento e a atuação dos alunos.

Para os encarregados de educação e treinadores, face às distintas dimensões que constituem o autoconceito, auto-estima e rendimento escolar, a prática do judo sugere a promoção de um bom desenvolvimento das capacidades físicas condicionais e coordenativas, um bom desenvolvimento morfológico e psicomotor, na medida em que modela las capacidades atencionais e posturais do aluno, favorece a aprendizagem e a capacidade de discriminação de conteúdos e objetivos, assim como a concentração e raciocínio. As capacidades de gestão do tempo em função das suas obrigações e responsabilidades parecem sair favorecidas segundo os encarregados de educação, promovendo maior confiança de atuação, seja em situações familiares e/ou desconhecidas, que deriva de uma melhoria do

seu autoconhecimento e autocontrole. Intervém portanto na autoconfiança e na aceitação social pelos seus companheiros ou líderes, fatores que interferem na auto-estima.

Deste modo, os responsáveis de educação e os treinadores creem que o judo surge como um enfoque disciplinador dentro do contexto escolar o como modalidade desportiva, com grande valor pedagógico e de socialização, de forma que modela o perfil de comportamento do indivíduo, no domínio dos valores éticos e morais, fundamentado na disciplina e cumprimento das regras, fatores que contribuem para um bom rendimento escolar, resultado da formação e evolução do autoconceito e de uma auto-estima adequada.

Discussão

Do grande objetivo deste trabalho, onde buscamos relacionar a prática de Judo com a formação do autoconceito, auto-estima e rendimento escolar em crianças de primeiro ciclo do ensino básico, pelos resultados obtidos, verificou-se uma tendência cada vez maior dos níveis de autoconhecimento com a evolução na graduação. Portanto, os alunos mais graduados apresentam um nível de autoconhecimento significativamente superior ao dos alunos menos graduados nesta modalidade, sendo que esta tendência foi igualmente observada por Batista (2009).

Os resultados revelaram também que o aumento do número de anos de prática de judo paralelamente à evolução na graduação dá lugar a uma evolução análoga dos níveis de autoconceito, no entanto não se observou um aumento significativo do nível de autoconceito do grupo com menos experiência face ao grupo com mais experiência, como Batista (2009) haviam observado. É importante referir que Faustino (1994) opina que o autoconceito estabiliza com o aumento da idade.

Segundo os treinadores, o judo, na formação do autoconceito, parece sugerir uma tendência positiva na medida em que promove o cumprimento de regras e a aceitação de responsabilidades. Equilibra e modela o comportamento e promove a determinação nos objetivos em que se centra, numa filosofia de vida baseada em valores éticos e morais e numa perspetiva de vida ativa. Favorece a aceitação social, sendo favorável a nível de competência escolar e atlética, identificando-se com a sua aparência física, desenvolvendo ao mesmo tempo a sua auto-estima.

Na amostra de judocas avaliada, os níveis de autoconceito mostraram-se elevados de uma forma global, estando de acordo com a opinião dos responsáveis de educação e dos treinadores, assim como mostrando uma relação com os estudos de Cocke (2002), Tremblay, Inman & Willms (2000) Dwyer *et al.*, (1983), Shephard (1997), Batista (2009), onde a parcela juvenil que participa em atividades físicas regulares tende a demonstrar melhores características como o aumento da atividade cerebral e respetiva nutrição, dos níveis de concentração e de energia, das alterações na composição corporal, afetando o autoconceito e o comportamento do indivíduo positivamente, o que pode proporcionar uma base maior para a aprendizagem cognitiva.

A graduação e o total de anos de prática de judo não se revelaram aparentemente como fatores significativos na formação da auto-estima, ainda que surjam como fatores modeladores da auto-estima num sentido crescente a favor de los alunos mais graduados. No entanto, Batista (2009) observaram uma tendência inversa, onde os grupos mais jovens, com menos experiência e menor graduação, aparentemente sobrevalorizam a auto-estima na sua auto-avaliação. Segundo os responsáveis de

educação e os treinadores, a prática de judo como influência na auto-estima, tende a modelar esta variável, promovendo a autoconfiança, a concentração e o autocontrolo no seu comportamento. O aspeto e a forma física dos alunos são favorecidos, saindo beneficiada a sua integração social.

O rendimento escolar dos alunos que praticam judo não depende de forma significativa da avaliação no processo de graduação nem dos anos de prática, no entanto observa-se uma tendência de evolução positiva a favor do grupo de alunos mais graduados, com um total de anos de prática superior. Em opinião dos responsáveis de educação e dos treinadores, o judo como influência no rendimento escolar, exerce uma tendência positiva uma vez que surge como um fator motivacional extrínseco, obrigando a uma gestão mais refinada do tempo, promove a concentração e a capacidade de atenção baseada numa atitude disciplinada, ética e moral, facilitando a aprendizagem e o desenvolvimento psicomotor.

A prática de judo promove um nível de autoconceito significativamente superior ao dos alunos que não praticam qualquer desporto. Tal como assinala Batista (2009), também neste estudo, a prática de judo parece favorecer o nível de autoconhecimento dos alunos que se inscrevem nesta prática, especialmente se esta surge associada à prática de outra modalidade individual, sendo, ainda assim, bastante favorecida também quando associada a modalidades coletivas. A ausência de qualquer tipo de prática formal de atividade física tende a baixar significativamente os valores de autoconceito dos alunos, tal como a prática unicamente de modalidades coletivas revelou valores de autoconceito bastante modestos.

A prática de judo não surge como um fator que tenda a revelar níveis de auto-estima significativamente superiores quando comparados com alunos que praticam outra modalidade desportiva. Ainda que não sejam significativos, os valores mais destacados foram os registados no grupo de alunos que mantêm a prática de judo associada à educação física curricular, seguidos pelos que associam o judo a uma modalidade individual e depois os alunos que praticam judo e uma modalidade coletiva, sendo este registo idêntico aos resultados obtidos por Batista (2009), na medida em que Gallahue & Ozmun (2001), Weiss & Cropanzano (1996) e Batista (1995), dizem que uma auto-estima alta tem sido associada a bons rendimentos em atividades físicas ou simplesmente à sua prática. Por outro lado, os alunos que não apresentam qualquer tipo de prática desportiva formal, demonstraram o valor mais reduzido de auto-estima na amostra estudada.

A prática de judo promove níveis de rendimento académico significativamente superiores comparativamente a alunos que praticam outras modalidades desportivas, ou apenas educação física curricular. Os resultados do rendimento escolar são favoráveis aos alunos que praticam judo, em especial quando estes a associam à prática de uma modalidade individual. Estes alunos apresentam rendimentos destacados, quer seja nas unidades curriculares, ou no rendimento escolar em geral. Aparentemente, a consistência dos resultados favorecem de igual forma os alunos que praticam judo associado a uma modalidade coletiva, assim como os alunos que praticam judo associado à educação física curricular.

A prática de judo apresenta uma riqueza pedagógica enorme em relação ao movimento (em diversos eixos e planos, individual ou de grupo, mais ou menos acelerado), que permite uma consequente evolução no domínio psicomotor, como argumenta Freire (1991). Na mesma linha de pensamento, Fonseca (1988), Nunes (1999) ou Picq & Vayer (1988), referem o movimento como um fator de grande importância no desenvolvimento da criança. Os mesmos autores, consideram de forma geral o movimento como a principal influência nas primeiras formas de pensamento, aquelas que condicionam a aparecimento do pensamento abstrato, porque é através dele (movimento) que é possível adquirir noções

de espaço e tempo, bases do desenvolvimento da inteligência, e que, conseqüentemente, influem na aprendizagem de linguagens simbólicas, particularmente a linguagem qualitativa. Estas linguagens, que contribuem para um bom rendimento, tanto a nível matemático ou da língua portuguesa, e em paralelo a um bom rendimento académico global. Na mesma linha de demonstração dos resultados que obtivemos, Molloy, Beerschoten, Borrie, Crilly, & Cape (1988), Antunes, Santos, Heredia, Bueno, & Mello (2001) e Mazzeo, Cavanagh, Evans, Fiatarone, Hagberg, McAuley, & Startzell (1998), indicam que a participação em programas de atividade física também apresenta benefícios para a função cognitiva, reforçando a teoria de Franklin (2007) e Symons, Cinelli, James, & Groff (1997), que alunos sujeitos a elevados programas de atividade física escolar, revelam efeitos positivos em relação ao rendimento escolar, indicando um aumento da concentração, uma melhoria do cálculo matemático e da interpretação oral e escrita. Os valores mais baixos de rendimento escolar global e por unidade curricular centram-se nos alunos que apenas realizam educação física, seguidos por ordem crescente dos alunos que frequentam modalidades coletivas e pelos alunos que não praticam nenhuma atividade física e desportiva formal.

Os alunos que praticam judo apresentam níveis significativamente superiores em relação ao autoconceito, concretamente em competência escolar, aceitação social e comportamento face aos alunos não praticantes.

A prática continuada de judo promove um aumento significativo do autoconceito, concretamente na aceitação social e a competência atlética. Os resultados apresentam-se de acordo com Rosa (2008) que indica que os praticantes de artes marciais têm uma imagem positiva perante a opinião pública.

Os responsáveis de educação e os treinadores, dizem em relação à competência escolar, que a prática de judo aumenta o desenvolvimento da concentração e da capacidade de atenção, elevando o autocontrolo e a autoconfiança. Ajuda na orientação do estudo e na definição das prioridades e objetivos, formando indivíduos disciplinados cujo raciocínio e inteligência se revelam altamente estimulados e proveitosos. Simão (2005), diz que a prática desportiva extracurricular por parte dos alunos, revela nestes perceções mais elevadas nas dimensões de competência escolar e de aceitação social.

A aceitação social por parte do grupo e modelos sociais nos contextos onde se insere, valoriza-se porque os alunos que praticam judo revelam um perfil de atitude controlada, disciplinada e responsável, com elevada capacidade de adaptação, promovendo uma elevada componente ética e de respeito, e um perfil de autoconfiança. Como faz referencia Lima (1988), o desporto assume-se também como forma de compensação social, uma vez que permite à pessoa valorizar o seu ego mediante a afirmação da sua personalidade e corporeidade.

Quanto à dimensão de competência atlética, comentou-se que desenvolve as capacidades físicas condicionais e coordenativas, assim como a tipologia morfológica adequada, aumentando la perceção de auto eficácia y el conceito de corporeidade.

No aspeto físico o praticante de judo sai valorizado, uma vez que esta modalidade promove um desenvolvimento equilibrado do corpo, com uma atitude postural equilibrada, fatores que contribuem para um estado de bem-estar psicológico. Em paralelo, os fatores morfológicos positivos e equilibrados e o desenvolvimento das capacidades motoras, foi comentado como influencia positiva nesta dimensão e, conseqüentemente, no autoconceito e bem estar, assim como nos afirmam Nash (1970), Sastre (1999) ou Vasconcelos-Raposo, Teixeira & Gonçalves (2004).

Os responsáveis de educação e os treinadores referiram que o domínio da conduta sai beneficiada na medida em que o aluno de judo comparte uma cultura ética e de respeito, assumindo regras de disciplina, promovendo uma estabilidade emocional e de comportamento, assim como um perfil de atuação baseado na concentração, aspetos que também defendem Castarlenas & Molina (2002).

A prática de judo revelou benefícios pedagógicos no rendimento escolar global dos alunos, evidenciando resultados positivos, ainda que não significativos, no rendimento escolar quando se comparam com outros domínios desportivos.

Conclusões

Na realização deste estudo encontraram-se resultados que evidenciam que a prática de judo apresenta uma relação positiva com a evolução do autoconceito, autoestima e rendimento académico dos alunos que optam pela prática desta modalidade desportiva.

A prática de judo pelos alunos promove um nível de autoconceito significativamente superior relativamente aos alunos não praticantes da modalidade. Observou-se também que a prática de judo associada a uma modalidade individual parece favorecer o nível de autoconceito, assim como o rendimento escolar. Porém não surge como um fator que tenda a revelar níveis de auto-estima significativamente superiores, sugerindo no entanto ser um fator modelador da mesma face a não praticantes ou mesmo em alunos que praticam apenas educação física.

Os alunos mais graduados apresentam um nível de autoconceito significativamente superior aos alunos menos graduados nesta modalidade.

A graduação mais elevada não se apresentou como um fator significativo na formação da auto-estima dos alunos, ainda que surja como um fator modelador.

O rendimento escolar dos alunos que praticam a modalidade de judo não é dependente de forma significativa da evolução do processo de graduação, assim como do total de anos de prática. Não obstante observa-se uma tendência de evolução positiva a favor do grupo mais graduado e conseqüentemente com um total de anos de prática superior.

Na concessão dos pais e treinadores o judo deveria ser uma modalidade de abordagem obrigatória na educação física escolar, apelando a uma disciplina mais eclética e com elevado potencial a nível de educação psicomotora. Acreditam ainda que a prática do judo aumenta a concentração dos alunos e modelando o comportamento, promovendo um maior rendimento escolar. Reveem também um aumento da autoconfiança dos alunos e conseqüentemente na auto-estima dos mesmos.

Seria interessante efetivar em estudos posteriores, um desenho experimental onde se avaliasse o grau de influencia no desenvolvimento psicomotor de crianças, e por sua vez os níveis de autoconceito, auto-estima e rendimento escolar como fatores que contribuem para o bem estar psicológico. Igualmente interessante seria a observação num estudo correlacional, a prática de judo e os níveis de autoconceito, auto-estima e rendimento escolar em função de somatótipos, peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda ou índice de maturação de alunos em diversos graus de ensino.

Bibliografia

- Almeida, L. & Freire, T. (2003), *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Edições Psiquilibrios.
- Antunes, H., Santos, R., Heredia, R., Bueno, O. & Mello, M. (2001). Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. *Revista da Sobama*, v. 6, p. 27-33.
- Avelar-Rosa, B., Figueiredo, A & Gomes, M. (2013). *As artes marciais & desportos de combate na educação física escolar e na formação académica dos professores: uma nova abordagem*. Livro de Resumos do III Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto – Pedagogia do Desporto – Contextos e Constrangimentos. Espinho: CESPU.
- Baptista, C. (2003). *Judo da escola à competição* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.
- Batista, P. (1995). *Satisfação com a imagem corporal e auto-estima – Estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física*. Dissertação de Doutoramento não publicada, FCDEF – Universidade do Porto, Portugal.
- Batista, M. (2011). *La Práctica de Judo en Relación con el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria*. Dissertação para obtenção do Grau de Doutor. Badajoz: UNEX.
- Batista, M. (2009). *Bem Estar Psicológico – Relação entre prática de Judo e Autoconceito*. Dissertação para obtenção de Diploma de Estudos Avançados e Suficiência Investigadora. Badajoz: UNEX.
- Bento, J. (2004). Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In: Gaya, A., Marques, A. & Tani, G. (Orgs.). *Desporto para Crianças e Jovens – Razões e Finalidades* (pp.21-28). Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Bento, J. (1995). *O outro lado do desporto – Vivências e reflexão pedagógicas*. Porto: Campo das Letras – Editores, S. A.
- Bourdieu, P. (1979), *La Distinction. Critique sociale du jugement*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, Well-being and interventions*. London: Routledge.
- Burns, R. (1979). *The self-concept in theory, measurement and behaviour*. London: Longman.
- Castarlenas, J. & Molina, J. (2002). *El Judo en la educación física escolar: unidades didácticas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Carratalá Deval, V. (2012). *O Judo Nos Jovens Com Risco De Exclusão Social. Actas do congresso europeu de inclusão social através do judo e outro desportos*. Lisboa: ULHT.
- Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Retrieved April 11, 03, from Society for Neuroscience Annual Meeting Web Site: <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>.
- Delgado, N. (2005). *Judo*. [On line]. Available: <http://www.nunodelgado.net/engine.php?cat=82> em 23-11-08.
- Durkin, S. & Paxton, S. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 995–1005.

- Dwyer, T.; Coonan, W.; Leitch, D.; Hetzel, B., & Baghurst, R. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiologists*, 12(3), 308-313.
- Esculcas, C. (1999). *Actividade Física e Práticas de Lazer na Adolescência Promoção e Manutenção em Função da Natureza da Actividade Física e do Estatuto Sócio-económico*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF - UP
- Faustino, A. (1994). *Estudo da influência de factores biossociais e capacidades físicas na evolução da imagem corporal em jovens dos 13 aos 15 anos de idade*. Lisboa: FMH.
- Fonseca, V. (1988). *Da Filogénese à Ontogénese da Motricidade*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Fortin, M. (2000) *O processo de investigação : da concepção à realização, (2ª ed.)*. Loures.
- Franklin, S. (2007). *NCPPA Hopes to Use Strength of Coalition to Introduce Physical Activity into the Reauthorization of the Elementary and Secondary Education Activity in National Coalition for Promoting Physical Activity*. URL: http://ncppa.org/#_ednref4.
- Freire, P. (1991). *A Educação na Cidade*. São Paulo: Cortez Editora.
- Gallahue, D. & Ozmun, C. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos (2ª ed.)*. São Paulo: Phorte.
- Hattie, J. (1992). *Self-Concept*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hellstedt, J. (1995). Invisible players: A family system model. In S.M. Murphy, *Sport Psychology Interventions* (pp.117-146). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Holly, W. (1987). *Self Esteem: Does it Contribute to Student's Academic Success?*. Oregon: School of Study Council, University of Oregon, Eugene.
- Lima, J. (1988). *Efeito da atividade física regular no comportamento da pressão arterial de hipertensos*. Dissertação de Mestrado. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria.
- Lucas, R., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-98.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Martins, T. (1999). Autoconceito dos alunos com dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento. *Psicologia, Educação e Cultura*, 7(1), 73-88.
- Martins, M., Peixoto, F., Mata, L. & Monteiro, V. (1995). *Escala de Auto-Conceito para Crianças e Pré-Adolescentes de Susan Harter. Provas Psicológicas em Portugal*, 1, 78-89
- Mazzeo, R., Cavanagh, P., Evans, W., Fiatarone, M., Hagberg, J, McAuley, E. & Startzell, J. (1998). ACSM position stand: on exercise and physical activity for older adults. *Medicin Scientific Sports Exercíce* 30:992–1008.
- Meneses, R. & Simões, D. (2006). *Preditores da auto-estima global em crianças*. Congresso “Exercício, Desporto e Saúde: Sinergias da Psicologia e Medicina”, Lisboa.
- Molloy, D., Beerschoten, D., Borrie, M., Crilly, R. & Cape, R. (1988). Acute effects of exercise on neuropsychological function in elderly subjects. *Journal of the American Geriatrics Society*, 36, 29-33.
- Mota, J. (1998). *A actividade física e qualidade de vida. Livro de Actas do VII Congresso de Educación Física – Deporte Humanismo en Clave de Futuro*. A Coruña: INEF.

- Musitu, G., Román, J. & Gutiérrez, M. (1996). *Educación familiar y socialización de los hijos*. Barcelona: Idea Books.
- Nash, J. (1970). *Developmental psychology*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.
- Neto, C. (1994). Desporto infantil: A criança e a actividade desportiva. *Horizonte*, 10(60), 203-206.
- Nunes, M. (1999). Os Grandes Desafios da Autarquia no Âmbito do Desporto, uma Proposta de Elaboração de um Plano de Desenvolvimento Desportivo Municipal. *Horizonte*, 15 (89), 33-39.
- Oliveira, J. (1999). *Psicologia da educação: Escola, aluno - aprendizagem*. Lisboa: Editorial Presença.
- Oliveira, R. (2008). *A iniciação do judo na idade pré-escolar e seus benefícios*. [On line]. Available: <http://www.judobushido.com.br/conteudo.php?id=17> em 25-01-09.
- Picq, L. & Vayer, P. (1988). *Educação Psicomotora e Retardo Mental, aplicação aos diferentes tipos de inadaptação*. São Paulo: Editora Manole
- Queiroz, E. & Gomes, L. (n.d.). Judo em suas dimensões intelectuais, morais e físicas: um componente valioso para o processo de ensino-aprendizagem na educação física escolar. [On line]. Available: http://www.judobrasil.com.br/2007/judo_artigo.pdf em 24-10-08.
- Rosa, V. (2008a). «As artes marciais e os desportos de combate em números: um olhar exploratório sobre os dados numéricos ou estatísticos em Portugal», resumo da proposta de comunicação para participação nas X Jornadas do Departamento de Sociologia da Universidade de Évora, 15, 16 e 17 de Maio de 2008.
- Rosa, V. (2008b). Motivações e entendimentos dos praticantes dos desportos de combate dual: um olhar exploratório: in *CDROM of Abstracts of the 1st European Scientific Congress of Judo "Learning and Performance"*. Lisbon: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Samulsky, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole.
- Sastre, M. (1999). Lay conceptions of well-being and rules used in well-being judgements among young, middle-aged, and elderly adults. *Social Indicators Research* 47, 203-231.
- Schuler, S. (2007). *Judo e jiu-jitsu e o desenvolvimento integral de crianças em séries escolares iniciais*. [On line]. Available: http://tede.est.edu.br/tede/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=85 em 25-01-09.
- Schunk, D. (1990). Self-concept and school achievement. In Rofers, C. & Kutnick, P. (Eds.). *The social psychology of the primary school* (pp. 70-79). London: Routledge.
- Serra, A. (1986a). O Inventário Clínico do Auto-Conceito. *Psiquiatria Clínica*, 7(2), 67-84.
- Serrão, O. (2001). *A relação entre a motivação e o auto-conceito*. *Importância do estatuto Escolar nos perfis motivacionais de crianças do 4º ano de escolaridade*. Monografia, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- Shephard, R. (1997). *Aging, physical activity, and health*. Champaign: Human Kinetics Publisher.
- Sonstroem, R. (1997). Physical activity and self-esteem. In W. P. Morgan (Ed.) *Physical activity and mental health*. Washington, D.C.: Taylor and Francis, 127-147.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Review*, 12, 123-155.
- Simão, R. (2005). *A Relação entre Actividades Extracurriculares e o Desempenho Académico, Motivação, Autoconceito, e Auto-Estima dos alunos*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Symons, C.; Cinelli, B.; James, T. & Groff, P. (1997). Bridging student health risks and academic achievement through comprehensive school health programs. *Journal of School Health*; 67(6): 220-227; [23].

- Tremblay, M.; Inman, J. & Willms, J. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.
- Vasconcelos Raposo, J.; Teixeira, C. & Gonçalves, O. (2004) O Bem estar psicológico em adolescentes: A relação entre prática do exercício físico, auto estima e satisfação corporal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol 4, nº2 (44-50).
- Weiss, H. & Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A theoretical discussion of the structure, causes, and consequences of affective experiences at work. In B. M. Staw and L. L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*, Vol. 18 (pp. 1-74). Greenwich, CT: JAI Press.
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. (1996). Parent's Physical Activity. Socio-Economic Status and Education as Predictors of Physical and Sport, among Children and Youths: A 12-year Follow-Up Study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31 (3), 94-273.

Referencia del artículo:



Batista, M., Cubo, S. (2013). A prática de judo em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 9(3), 193-210.
<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>