

FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS DE JUDÔ DA ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA E CULTURAL LEÃO DE JUDÁ

Hold power manual and flexibility in judo athletes of Associação Esportiva e Cultural Leão de Judá

Paulo Raposo dos Santos Junior^{1,2,3}
 Karoline da Silva Dias^{2,3}
 José Guilherme Bottentuit Vieira^{2,3}
 Paula Júlia da Costa Chaves^{2,3}
 Raphael Furtado Marques^{3,4}

Palavras-chave: Judô. Preensão Manual. Flexibilidade. Ensino-Aprendizagem-Treinamento.

1-Associação Esportiva e Cultural Leão de Judá, Brasil.
 2-Graduando em Educação Física na UFMA, Brasil.
 3-Programa de Extensão Universidade Olímpica da educação Física da UFMA, Brasil.
 4-Programa de Pós Graduação Stricto Sensu Mestrado em Educação Física, UFMA, Brasil.

E-mail dos autores:
 pjrrapso@oi.com.br
 karolisdias14@gmail.com
 guilhermebottentuit@hotmail.com
 paullajulia1996@gmail.com
 marques.raphaf@gmail.com

INTRODUÇÃO

O judô é constituído de técnicas de projeção, quedas, estrangulamentos, imobilizações e chaves de articulação (Araújo, 2005).

Tubino (2003) enfatiza que a identificação das qualidades físicas no esporte deve ser compreendida como o passo fundamental para a eficácia da preparação física e no judô, a preensão manual e flexibilidade constituem uma dessas capacidades físicas específicas.

A flexibilidade pode ser definida em termos da amplitude de movimento disponível por parte de uma articulação. Capacidade de mover uma articulação ou articulações através de uma amplitude de movimento livre de dor, sem restrições e sem risco de lesão.

No judô, a força de preensão é uma importante característica do movimento das mãos. A preensão manual é uma medida aguda de força que tem sido bastante utilizada para mensurar a força muscular dos membros superiores.

Em diversas modalidades esportivas, em especial no Judô, as mãos são utilizadas em determinadas situações, com movimentos de precisão e força que aliados a uma flexibilidade e ao processo Ensino-Aprendizagem-Treinamento juntos podem determinar o desempenho.

O objetivo desse estudo foi identificar de forma aguda a força de preensão manual

na mão direita e não mão esquerda e de flexibilidade de tronco em atletas de Judô.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo é de natureza documental com acesso aos registros após, autorização do responsável pela Associação Esportiva e Cultural Leão de Judá.

Os testes são realizados Associação Esportiva e Cultural Leão de Judá e a amostra desse estudo é de 38 indivíduos praticantes de judô, sendo 28 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idade mínima de 05 anos e máxima de 17 anos, média de 12,94 e Desvio Padrão de 3,28 com peso corporal em kg de no mínimo de 17,2 e máximo de 91,3, média de 49,02 e Desvio Padrão de 16,95, estatura mínima e metro de 1,09, máxima de 1,78, média de 1,54 e Desvio Padrão de 0,18. Todos os amostrados são matriculados na Associação Esportiva e Cultural Leão de Judá.

A medida de flexibilidade ocorreu com a utilização do banco de Wells. O amostrado foi instruído a ficar na posição sentada com as pernas estendidas e com os pés juntos e com a sola do pé encostada no banco e em seguida com os braços estendidos deslocava o tronco para frente e com as pontas dos dedos e a palma da mão estendida deslizava a régua sobre o banco até o máximo deslocamento possível, cada amostrado realizou três tentativas.

O teste de prensão manual foi realizado com o dinamômetro mecânico da marca Jamar, o amostrado foi instruído a ficar em pé segurando o dinamômetro com o braço na posição horizontal semiflexionado e na altura do ombro, foi realizado o teste de prensão, de forma alternada, três vezes em cada mão.

Os dados receberam tratamento estatístico descritivo com média e desvio padrão, valor mínimo e máximo e no tratamento analítico utilizou-se o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e o teste t de student para comparar as tentativas, com significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Quadro 1 - Prensão manual direita e esquerda e flexibilidade dos judocas.

Testes	Prensão Manual						Flexibilidade		
	1 ^a	2 ^a	3 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Valor Min.	4	7	5	3	4	4	12,0	14,0	14,5
Valor Max.	52	52	53	53	60	54	38,5	39,0	40,0
Média	30,39	29,92	31,00	28,84	29,94	29,28	28,01	28,12	28,46
DP	13,15	13,41	14,18	13,71	14,81	13,55	6,43	6,26	6,48

DISCUSSÃO

Os dados apresentados no quadro 1 de prensão manual não apresentaram significância entre a primeira e a segunda tentativa ($p=0,361$) e também entre a primeira e a terceira tentativa ($p=0,172$) no entanto apresentou significância entre a segunda e a terceira tentativa ($p=0,022$) para a mão direita. Isso provavelmente aconteceu devido ao processo de familiarização com o teste.

Com relação à mão esquerda não ocorreu significância entre a primeira e segunda tentativa ($p=0,069$), entre a primeira e terceira tentativa ($p=0,382$) e entre a segunda e terceira tentativa ($p=0,141$), isso provavelmente aconteceu devido à mão esquerda não ser a predominante e em função do Ensino-Aprendizagem-Treinamento físico realizado.

No que diz respeito à flexibilidade não ocorreu significância entre a primeira e segunda tentativa ($p=0,753$), entre a primeira e terceira tentativa ($p=0,230$) e entre a segunda e terceira tentativa ($p=0,132$), isso provavelmente aconteceu devido, conforme relato, a não existência de treinamento de flexibilidade.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que os testes agudos de prensão manual e de flexibilidade realizados na Associação Esportiva e Cultural Leão de Judá com os judocas podem vir a ser

melhorados com um processo de treinamento específico para as variáveis físicas de força de membro superior e de flexibilidade de tronco.

REFERÊNCIAS

Araújo, R. V. Judô: da história à pedagogia do esporte. 2005.

Borges, N. G.; Domenech, S. C.; Silva, A. C. K.; Dias, J. A.; Sagawa, Y. Estudo comparativo da força de prensão isométrica máxima em diferentes modalidades esportivas. Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano. Vol.11. Núm. 3. p.292-298. 2009.

Tubino, M. J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo. 13ª edição. Rio de Janeiro. Shape. 2003.

AGRADECIMENTOS

Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Maranhão - FAPEMA.

Seminário de Lutas no contexto escolar e ambientes educacionais - reflexões e praticas pedagógicas 2016.

Recebido para publicação 10/10/2016

Aceito em 15/10/2016