

FORÇA DE PRENSÃO MANUAL E FLEXIBILIDADE DE TRONCO EM HOMENS PRATICANTES DE JIU-JITSU

Power hold manual and flexibility trunk in men jiu-jitsu practitioners

Wanessa Karoline Brito Marques^{1,2}Ana Beatriz Costa Jardim^{1,2,3}Antonio Jairo Marques de Moraes^{1,2,3}Lucas Sousa de Oliveira^{1,2,3}Itânio da Silva Soares^{2,3}**Palavras-chave:** Jiu Jitsu. Preensão Manual. Flexibilidade. Universidade Olímpica.

1-Graduanda(o) em Educação Física na UFMA, Brasil.

2-Programa de Extensão Universidade Olímpica da educação Física na UFMA, Brasil.

3-Grupo de Estudo e Pesquisa em Lutas, Artes Marciais e Esporte de Combate-GEPLAMEC, UFMA, Brasil.

E-mail dos autores:

wanesamarques19@gmail.com

beatrizjardim@icloud.com

jairokadosh@hotmail.com

lucas.sousa.edf@gmail.com

itaniosoares@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu é um esporte de combate que tem como característica gestos acíclicos por não apresentar repetição de movimentos e pela velocidade em que esses são realizados serem diferentes. O principal objetivo dessa modalidade de luta é a submissão do oponente, para isso se utiliza de várias técnicas de solo.

Dentre as capacidades físicas primordiais para a submissão do oponente e ótimo desempenho destacamos força manual e a flexibilidade de tronco.

A preensão manual é um procedimento para avaliar a força muscular dos membros superiores em diferentes modalidades esportivas, em especial as lutas que requerem uma capacidade de força que pode determinar o desempenho do atleta, portanto a mensuração da força manual é de suma relevância.

A flexibilidade é um componente de aptidão física importante para a performance dentro da modalidade de lutas, pois melhora a mobilidade dos gestos e segmentos musculares, possibilitando tornar o atleta mais ágil.

O objetivo desse estudo foi identificar a força de pressão manual e de flexibilidade de tronco em praticantes de Jiu Jitsu.

MATERIAIS E METODOS

Estudo de natureza documental (Thomas, Nelson e Silverman, 2012), com acesso aos dados das avaliações, após autorização do responsável. O teste foi realizado no Ginásio de Lutas do Núcleo de Esporte/ Educação Física da UFMA e todos pertencentes ao projeto de extensão em Lutas, Artes Marciais e Esportes de combate do Programa de Extensão Universidade Olímpica da Educação Física na UFMA.

A amostra desse estudo foi de 17 indivíduos em fase de iniciação ao Jiu-Jitsu, sendo todos do sexo masculino, com idade mínima de 16 anos e máxima de 29 anos, média de 21,82 e Desvio Padrão de 3,67, peso corporal mínimo de 53 kg e máximo de 120 kg, médio de 75,94 e Desvio Padrão de 20,39 e estatura mínima de 1,67 m máxima de 1,87 m média de 1,74 e Desvio Padrão de 0,05.

A medida de flexibilidade do tronco ocorreu utilizando-se o Banco de Wells. O amostrado foi instruído a ficar na posição sentada com as pernas estendidas e com os pés juntos, com a sola do pé encostado 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 ate o máximo deslocamento possível. Cada amostrado realizou três tentativas; o teste de preensão manual (Fernandes e Marins, 2011) foi realizado com o dinamômetro mecânico da

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

marca Jamar, o amostrado foi instruído a ficar em pé segurando o dinamômetro com o braço na posição horizontal semiflexionados e na altura do ombro, foi realizado de forma alternada para cada mão, três vezes, o teste de preensão.

Os dados receberam tratamento estatístico descritivo com média e desvio padrão.

RESULTADOS

Quadro 1 - Média e Desvio Padrão.

	1° Tentativa	2° Tentativa	3° Tentativa
Preensão Manual Direita (kgf)	40,00 ± 13,06	40,00 ± 13,33	42,00 ± 14,36
Preensão Manual Esquerda (kgf)	37,20 ± 13,10	38,40 ± 13,19	38,60 ± 11,81
Flexibilidade (cm)	22,45 ± 6,08	22,90 ± 5,79	23,80 ± 6,26

DISCUSSÃO

Os dados apresentados no quadro 1 de preensão manual apresentaram em termos de média, para a mão direita, uma semelhança entre a primeira e a segunda tentativa e uma melhora para a terceira tentativa. E em relação a mão esquerda a semelhança fica entre a segunda e terceira tentativa. Isso provavelmente aconteceu devido ao processo de familiarização com o teste. Quando comparamos os dados do presente estudo com os encontrados por Brasil e colaboradores (2015), podemos afirmar que a diferença esteja em função do tempo de treinamento e do sentido do treinamento dos amostrados do estudo.

No que diz respeito à flexibilidade também se pode observar uma semelhança entre a primeira e segunda tentativa e uma ligeira melhora para terceira tentativa, provavelmente devido ao procedimento de familiarização com o teste.

Considerando os procedimentos de ensino ministrados aos iniciantes da luta de jiu-jitsu, assim como os procedimentos de avaliação, sugerimos que para um melhor entendimento dos resultados das valências físicas avaliadas uma medida de pós-período de 16 semanas de aprendizagem, para uma comparação.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que os dados apresentados tanto de força como de flexibilidade são semelhantes entre as tentativas, mas um pouco desigual entre a mão direita e esquerda.

REFERENCIAS

Brasil, B.; e colaboradores. Comparação do Equilíbrio Dinâmico entre praticantes de Brazilian Jiu-Jitsu com diferentes níveis de experiência. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 29. Núm.4. p. 535-41. 2015.

Fernandes, A. A.; Marins, J. C. B. Teste de força de Preensão Manual: análise metodológica e dados normativos em atletas. *Fisioterapia e Movimento*. Vol. 24. Núm.3. p. 567-78. 2011.

Thomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J.; Métodos de pesquisa em atividade Física. 6ª edição. Artmed. 2012.

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 práticas pedagógicas 2016.

Recebido para publicação 10/10/2016

Aceito em 15/10/2016