



Resumo

Estudo da Correlação entre o Special Judo Fitness Test e a Força Isométrica Total nos Membros Superiores em Atletas Amadores de Judô

Arlon Silva Rosa Bsci, Rafael Pereira BSci

Introdução: É indubitável a importância do judô como esporte mundial e nacional. Essa modalidade assumiu em 2012 a posição de esporte a possuir maior número de medalhas olímpicas em âmbito nacional. No judô, como em qualquer outro esporte, estuda-se formas de melhorar o rendimento em competições. Acredita-se que a força, resistência e velocidade sejam fatores importantes na obtenção de um bom resultado em uma competição de judô. A literatura traz o Special Judo Fitness Test Estudos (SJFT) como um teste que simula a exigência de uma luta de judô.

Objetivo: Analisar a correlação do SJFT com a Força Isométrica Total dos Membros Superiores Com a finalidade de mapear se a força isométrica nos membros superiores é um fator de importância no desempenho em uma luta de judô.

Métodos: Foram avaliados 14 atletas de judô do Centro de Instrução Almirante Alexandrino da Marinha do Brasil, divididos em dois grupos: iniciantes, com menos de um ano de prática de judô, e experientes, com mais de um ano de prática de judô. Os testes de dinamometria escapular, lombar e manual foram aferidos por um dinamômetro eletrônico de força com cabo de 2 metros flexível, blindado e com um sistema de aquisição de dados que permite a leitura deste equipamento até 200 kgf. Na análise estatística foi utilizado o teste de Pearson para verificar a correlação do SJFT com a Força Isométrica Total dos Membros Superiores.

Resultados: Foram observadas as seguintes correlações: em iniciantes obteve-se $r = - 0,79$ (forte), e em indivíduos experientes no Judô, $r = - 0,80$ (forte).

Conclusão: Segundo os resultados, concluímos que o atleta que possui maior força isométrica nos membros superiores, possui melhor desempenho no Special Judo Fitness Test, independentemente do tempo de experiência.

Palavras-chave: lutas; arte marcial; esportes; teste de força.