

EFETOS DE UMA COMPETIÇÃO DE JIU-JITSU SOBRE OS NÍVEIS DE FORÇA ISOMÉTRICA DE ATLETAS ADULTOS

Adenilson T. de Araújo Júnior¹, Geraldo Veloso Neto², Júlio C. G. da Silva³, Carlos Renato Paz¹

1. Professor do Instituto Federal da Paraíba, Campus Campina Grande – PB. * adenilsonjunior@yahoo.com.br
 2. Estudante da Graduação em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, Campus João Pessoa – PB;
 3. Estudante da Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, Campus João Pessoa – PB;

Palavras Chave: *força muscular, jiu-jitsu, atletas.*

Introdução

A capacidade física da força muscular é um fator importante na preparação física dos atletas (Kraemer et al., 2004; Magalhães, 2011). Nesta temática, o presente estudo tem como objetivo avaliar os níveis de força isométrica de membros superiores antes e após uma competição regional de Jiu-Jitsu.

Resultados e Discussão

Trata-se de uma pesquisa quase experimental, com desenho de teste e retestes, numa amostra de 14 atletas faixas preta (30,31 ± 4,76 anos) competidores de um torneio oficial. Submetidos, voluntariamente, às medidas de força isométrica manual e escapular em dinamômetros, antes e após a competição. Para analisar se da luta sobre a força os dados foram analisados por categoria de peso (até 76Kg e acima de 76Kg), média, desvio padrão, variação percentual e teste *t* de *student* pareado, com significância 5%.

A tabela 1 apresenta os resultados da força por categorias de peso antes e após o campeonato. Conforme os resultados, o torneio não causou nenhum efeito sobre a força isométrica dos atletas mais leves (até 76 kg). Com, até mesmo, um registro de aumento, meramente descritivo, da dinamometria escapular ($\Delta\%=5,91$).

Observa-se que a única medida que foi negativamente influenciada pelas lutas do torneio foi a força de membro direito (DMD) ($p = 0,044$) para a categoria acima de 76 kg, que diminuiu 5.89%. Ainda é importante salientar que, apesar de não haver significância estatística, para todos os atletas pesados (acima de 76 kg) houve uma queda descritiva da força.

Tabela 1: Comparação intragrupo das variáveis que representam a força isométrica dos atletas de Jiu-Jitsu ($n=14$).

Var _(kgf)	Até 76 Kg (n=7)				Acima de 76Kg (n=7)			
	Pré-teste	Pós-teste	$\Delta\%$	p	Pré-teste	Pós-teste	$\Delta\%$	p
DMD	43,5±2,8	43,9±3,4	0,91	0,691	48,5±1,9	45,8±4,2	↓5,89	0,044*
DME	43,1±4,1	42,5±4,8	↓1,41	0,633	47,5±3,2	46,2±3,7	↓2,81	0,289
DE	33,4±9,7	35,5±5,4	5,91	0,431	37,9±4,9	36,6±6,6	↓3,55	0,590

* $p < 0.05$ Significante intragrupos. Var = Variável; DMD = Dinamometria manual direita; DME = Dinamometria manual esquerda; DE = Dinamometria escapular.

Este estudo se propôs a analisar a força isométrica em atletas faixas preta de Jiu-Jitsu antes e após um torneio regional, não sendo acatada a hipótese de que a da força isométrica seria menor após a participação neste evento.

No que diz a respeito à literatura, observa-se que os valores encontrados no teste de DMD (43,5+2,8 Kgf) e DME (43,1+4,1 Kgf) dos atletas faixas preta até 76Kg foram inferiores quando comparados com os resultados obtidos por Oliveira et al. (2006) que avaliou 100 atletas de Jiu-Jitsu de alto desempenho, mensurando valores de DMD de (50,27+9,1 Kgf) e esquerda de DME (47,02+7,3 Kgf), com aplicação do mesmo teste empregado neste artigo.

Além de que, na pesquisa de Oliveira et al. (2006), foram incluídos atletas de diversas faixas. Já Baldi et al. (1990), após análise com 10 lutadores de Taekwondo, mensurou uma força de preensão manual mão direita (46,89+4,21 Kgf) valores inferiores aos obtidos na avaliação feita nos atletas de Jiu-Jitsu deste estudo.

Conclusões

O estudo, com base na amostra e resultados, permitiu concluir a participação no campeonato não interferiu nos níveis da força isométrica de lutadores de Jiu-Jitsu. Indicando que para atletas graduados a força não é o fator preponderante para o desempenho da luta

Agradecimentos

Os autores agradecem o apoio do Laboratório de Cineantropometria e Desempenho Humano (LABOCINE) do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

KRAEMER, W. J.; VESCOVI, J. D.; DIXON, P. The Physiological Basis of Westling: Implications for Conditioning Programs. *Strength & Conditioning Journal*, v. 26, n. 2, p. 10-15, 2004. ISSN 1524-1602.

MAGALHÃES, F. Treinamento de força para esportes de combate. São Paulo: Icone Editora, 2011. ISBN 9788527411820.

OLIVEIRA, M. et al. Avaliação da força de preensão palmar em atletas de jiu-jitsu de nível competitivo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 14, n. 3, p. 63-70, 2006.

BALDI, M. et al. Comparação de Aptidão Física em Atletas de Taekwon-do Masculino em Dois Diferentes Níveis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 4, n. 3, p. 26-31, 1990