

Correlação entre perfil morfológico e capacidades físicas em judocas

C Gouveia¹, T Figueiredo^{1,2}, H Louro^{2,3,4}, A Conceição^{2,3}, ND Garrido⁴, M Espada^{1,5}

1. Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal; mario.espada@ese.ips.pt; 2. Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Santarém, Portugal; 3. Escola Superior de Desporto de Rio Maior, ESDRM, Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior Portugal; 4. Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal; 5. Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance e Rendimento, CIPER, FMH-Cruz Quebrada, Portugal.

O judo é uma modalidade desportiva que requer controlo morfológico uma vez que o peso determina a categoria em momento competitivo. Paralelamente, algumas capacidades físicas poderão revelar-se determinantes no sucesso desportivo no judo e associadas a perfis morfológicos. Pretendemos analisar a correlação entre antropometria e composição corporal e capacidades físicas em judocas. Constituíram a amostra 13 atletas masculinos com mais de 5 anos de experiência na modalidade (14.2 ± 0.8 anos; 1.65 ± 0.13 m; 55.9 ± 9.2 kg). A avaliação da composição corporal foi realizada com recurso a uma balança de bioimpedância Tanita (modelo Bc 601). Para avaliação de força de preensão manual foi utilizado um dinamómetro digital (Camry 90 Kg) e força dos membros inferiores um sistema Ergojump Bosco Ergojump System (Byomedic, S.C.P., Barcelona, Spain) para avaliar a altura máxima do salto em contramovimento (SCM). Foi ainda realizado *sprint* de 30 metros e lançamento de bola medicinal (LBM) de 3 kg. Foi utilizado o Teste de Shapiro-Wilk para verificação da distribuição. Foram determinadas as correlações de Pearson e adotada a significância $p \leq 0.05$. Os dados foram analisados através do *software* SPSS versão 20.0. Observaram-se correlações significativas entre LBM (4.4 ± 0.9 metros) e SCM (30.9 ± 7.2 metros) ($r = 0.80$, $p < 0.01$) e LBM e *sprint* de 30 metros ($r = -0.62$, $p < 0.05$). Relativamente a questões relacionadas com morfologia (nomeadamente antropometria e composição corporal), a altura correlacionou-se com o desempenho no *sprint* de 30 m ($r = -0.58$, $p < 0.05$) e com o peso ($r = 0.67$, $p < 0.05$). Índice de massa corporal e % massa gorda não se correlacionaram com outras variáveis. Nesta fase de início do período pubertário em judocas, as correlações mais significativas relacionam-se com capacidades físicas (força e velocidade). Esta evidência leva-nos a concluir que é importante uma correta planificação e controlo do processo de treino num período em que variáveis como altura e composição corporal (associadas a morfologia) não estão estabilizadas e não se revelam determinantes para capacidades físicas e, consequentemente, no desempenho desportivo.

Palavras-chave: judo, capacidades físicas, morfologia, treino, desempenho

Correlação entre special judo fitness test e força isométrica total

A da Rosa¹, MM Gonçalves^{2,3}, L Campos¹, RA Marson², C Araujo³, JS Novaes³

1. Escola de Educação Física do Exército; aarlom@gmail.com; 2. Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército; 3. Universidade Federal do Rio de Janeiro, UFRJ, Brasil

O judô é um esporte de combate que assumiu em 2012 a posição de 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 indica o *Special Judo Fitness Test* (SJFT) como um teste que simula a exigência de uma luta de judô. O objetivo foi verificar a correlação do SJFT com a força isométrica total (somatório do pico de torque isométrico manual, escapular e lombar) com a finalidade de verificar se este somatório é um fator de importância no desempenho em uma luta de judô. Foram avaliados 15 atletas de judô do Centro de Instrução Almirante Alexandrino da Marinha do Brasil, com mais de um ano de prática de judô. Os testes de dinamometria manual, escapular e lombar foram aferidos por um dinamómetro eletrónico de força, modelo TRF200 (EMG System do Brasil, São José dos Campos, São Paulo, Brasil) com cabo de dois metros flexível, blindado e com um sistema de aquisição de dados que permite a leitura deste equipamento até 200kgf. Utilizou-se o *software* Biostat 5.3 e o teste de correlação de Pearson para executar as análises estatísticas. Observou-se a correlação positiva e forte ($r = 0.80$) entre o pico de torque isométrico total e o desempenho no SJFT, para a amostra desse estudo. Segundo os resultados, os atletas que apresentaram maior força isométrica, apresentaram melhor desempenho no *Special Judo Fitness Test*.

Palavras-chave: special judo fitness test, força isométrica, atletas amadores de judo