

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE PRATICANTES DE JUDÔ DO SUDESTE DO RIO GRANDE DO SUL

MARTALIZ DIMARE¹; FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO².

¹ Mestrado em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Pelotas - martalizdimare@yahoo.com.br

² Departamento de Ginástica e Saúde da Universidade Federal de Pelotas - fabricao_boscolo@uol.com.br

1. INTRODUÇÃO

Muitos programas de artes marciais e esportes de combate têm sido desenvolvidos para melhora na saúde e qualidade de vida de seus praticantes (CHYU et al., 2010; McCLELLAN & ANDERSON, 2002). Sugere-se, assim, que estas atividades podem ser utilizadas como método de treinamento sem intuito competitivo, com foco na melhora da aptidão física, por frequentemente oferecerem rotina de simples execução e de baixos custos (CHYU et al., 2010). Especificamente quanto ao judô, além de a modalidade ser bastante procurada pela população, demonstra-se que sua prática pode ser benéfica entre crianças e adolescentes (FUKUDA et al.2011). No entanto, pouca atenção tem sido dada aos demais grupos etários. Ao mesmo tempo, destaca-se ser relevante investigar o impacto de longo prazo das artes marciais e dos esportes de combate na aptidão física e na saúde dos indivíduos (DOURIS et al., 2004; WOODWARD, 2009). Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a aptidão física relacionada à saúde de adultos praticantes de judô da região Sudeste do Rio Grande do Sul.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de estudo descritivo transversal, no qual foram envolvidos todos os praticantes de judô da região Sudeste riograndense do Rio Grande do Sul com idade igual ou superior a 18 anos. As microrregiões selecionadas para a realização das coletas foram Pelotas, Rio Grande, Chuí e Santa Vitória. Para fazer parte da amostra, os indivíduos deveriam estar frequentando assiduamente aulas da modalidade e estarem dispostos no local de treino nos dias das coletas de dados (Projeto de pesquisa aprovado no comitê de ética local número 27299814.9.0000.5317/2014).

Tendo em vista a avaliação da aptidão física relacionada à saúde, foram utilizados os seguintes procedimentos e instrumentos para coleta de dados: i) avaliação da composição corporal, a partir de cálculo do percentual de gordura pelo protocolo de sete dobras (ACSM, 2007) e índice de massa corporal (HEYWARD & STOLARCZYK, 2000), ii) mensuração da flexibilidade: teste de sentar e alcançar (QUEIROGA,2005); iii) força muscular: teste de força isométrica máxima de preensão manual (ZANCHET; DEL VECCHIO, 2013), iv) resistência muscular: teste de repetições máximas de flexões de tronco e flexões e extensões de cotovelos (QUEIROGA,2005) e iv) aptidão aeróbia, mensurada através do teste de banco ergométrico (QUEIROGA, 2005).

A análise dos dados foi realizada com programa estatístico Stata 12.0, para os dados descritivos foi utilizada média e desvio padrão e para a verificação das

diferenças estatísticas foi utilizado teste Análise de Variância (ANOVA). Foi considerado $p \leq 0,05$ como significativo.

3. RESULTADOS

Foram envolvidos 26 homens e sete mulheres na presente investigação. Os valores descritivos das variáveis de aptidão física relacionada à saúde de adultos praticantes de judô do sudeste do Rio Grande do Sul, segundo sexo, estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Média \pm dp das variáveis de aptidão física relacionada à saúde de praticantes de judô do Rio Grande do Sul (n= 33)

Variável	Sexo		p-valor
	Feminino (n =7)	Masculino (n = 26)	
IMC (kg/m ²)	28,3 \pm 3,03	26,5 \pm 5,25	0,38
Gordura corporal (%)	27,3 \pm 5,86	12,68 \pm 6,64	<0,001*
Flexões abdominais (reps)	28 \pm 11,23	38,3 \pm 12,31	0,05*
Flexões de cotovelo (reps)	36 \pm 11,03	36,8 \pm 16,19	0,90
FIPM – lado direito (kgf)	31 \pm 7,03	49,9 \pm 8,10	<0,001*
FIPM – lado esquerdo (kgf)	28 \pm 7,18	47,0 \pm 9,04	<0,001*
Aptidão aeróbia (mL/Kg/min)	24,9 \pm 4,9	31,65 \pm 4,51	0,002*
Flexibilidade	30,5 \pm 8,44	25,4 \pm 8,17	0,15

*Valores considerados significativos.

FIPM = Força isométrica de preensão manual.

Quanto ao IMC, estudo realizado com 22 atletas canadenses verificou 24,9kg/m² (THOMAS et al., 1989), valores inferiores aos do presente estudo. Outro estudo realizado com oito atletas de judô do sexo masculino identificou 28,5kg/m² (CALLISTER et al.1990), superior ao encontrado no presente estudo. Em estudo realizado com 7 atletas titulares e 15 reservas da seleção brasileira foram encontrados valores de 29,1kg/m² e 27,9kg/m² de IMC (FRANCHINI et al., 2007), demonstrando maiores que os da presente amostra. Já em estudo realizado com pessoas não atletas (COSTA &NETO, 2009), verificou-se valores de IMC de 22,66 \pm 1,37kg/m², menor que a média encontrada neste estudo. Para o ACSM (2007), os valores encontrados no presente estudo encontram-se na média para o sexo feminino e considerados em níveis bons para o masculino, de acordo com as recomendações para população em geral.

Para o percentual de gordura, estudos realizados com atletas de elite de judô identificaram valores de 11,4 \pm 8,4% entre brasileiros (FRANCHINI et al. 2007) a 9,3 \pm 2,1%, com atletas canadenses (THOMAS et al. 1989). Destaca-se que todos os valores se apresentaram melhores que os obtidos no presente estudo, e isso pode decorrer do tempo de prática, uma vez que todos os estudos citados foram com atletas de alto nível competitivo. Quanto aos valores indicados para a população pelo ACSM (2007), os valores apresentados se apresentam levemente acima do recomendado.

Para a resistência de força, estudo realizado com 19 atletas canadenses apresentou valores de 72,3 repetições de flexões e extensões de cotovelos e 47,4 repetições de abdominais (THOMAS et al.,1989), números maiores que os do presente estudo. Segundo valores normativos encontrados para essas variáveis,

o sexo feminino encontra-se na média e o sexo masculino encontra-se acima da média para a população (QUEIROGA, 2005). Para ACSM (2007), o presente estudo apresenta números excelentes de repetições tanto para flexões e extensões de cotovelo quanto para abdominais quando considerados os valores normativos populacionais.

Quanto à força isométrica de preensão manual, 93 atletas que não eram de elite apresentaram $42,0 \pm 11,0$ kg para o hemicorpo direito e $40,0 \pm 10,0$ kgf para o hemicorpo esquerdo (FRANCHINI et al., 2005), demonstrando valores superiores aos do presente estudo. Já em estudo realizado com pessoas não atletas, chegou-se a $34,05 \pm 5,19$ kgf para o hemicorpo direito e $32,21 \pm 5,57$ kgf para o hemicorpo esquerdo (COSTA & NETO, 2009), valores inferiores aos do presente estudo. Os valores normativos para a população indicam que os indivíduos do presente estudo se encontram acima da média (ACSM, 2007; QUEIROGA, 2005).

Quanto à aptidão aeróbia, verifica-se que muitos estudos utilizam medidas diretas para medir essa variável (CALLISTER et al. 1990; FRANCHINI et al. 2007). Ao se considerarem os valores normativos apresentados para a população em geral, os indivíduos deste estudo se apresentam apenas na média (ACSM, 2007; QUEIROGA, 2005).

Em relação à flexibilidade, estudo realizado com atletas canadenses encontrou $43,2 \pm 6,3$ cm (THOMAS et al., 1989), desempenho superior ao encontrado no presente estudo. Em outro estudo com atletas de judô, verificaram-se valores de $14,4 \pm 9,0$ cm (SERTIC et al., 2006) e com indivíduos não atletas o valor médio encontrado foi de $16,93 \pm 3,60$ cm (COSTA & NETO, 2009). Para o ACSM (2007), os valores encontrados neste estudo foram considerados como bons.

4. CONCLUSÕES

Pode-se considerar que a prática de judô pode influenciar positivamente na aptidão física relacionada à saúde de seus praticantes, uma vez que os resultados demonstraram valores positivos quando comparados com a referência populacional. Porém, foram inferiores quando comparados com indivíduos de alto rendimento, possivelmente justificado pelo pouco tempo de prática dos avaliados neste estudo.

Ainda, sugere-se que estudos mais detalhados sobre efeitos do treinamento da modalidade ao longo do tempo sejam investigados.

5. REFERÊNCIAS

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição: tradução Giuseppe Taranto -7ª edição- Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2007.
2. CALLISTER, R; CALLISTER, RJ; FLECK, SJ; DUDLEY, GA. Physiological and performance responses to overtraining in elite judo athletes. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Philadelphia, v.22, p.816-824, 1990.
3. COSTA, KP; NETO, CSP. Aptidão Física Relacionada À Saúde Entre Grupos Etários Masculinos. **Motriz**, Rio Claro, V.15 N.2 P.199-208, Abr./Jun. 2009.
4. CHYU, M.C.A. Non-Competitive Martial Arts Exercise Program For Health And Fitness In The General Population. **Journal Of Human Sport E Exercise**. Vol.5, 2010.

5. DOURIS P, CHINAN A, GOMEZ M, AW A, STEFFENS D, WEISS S. Fitness levels of middle aged martial art practitioners. **Br J Sports Med** ;38:143–147,2004.
6. Fukuda D, Stout JR, Burris PM, Fukuda RS. Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. **Strength Cond J.**; 33(6):60-63,2011.
7. FRANCHINI, E; NUNES, AV; MORAES, JM; DEL VECCHIO, FB. Physical Fitness and Antropometrical Profile of the Brazilian Male Judo Team. **Journal of Physiological Anthropology**, Tokyo, v.26,p.59-67, 2007.
8. FRANCHINI, E; TAKITO, MY; KISS, MAPDM; STERKOWICZ, S. Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. **Biology of sport**, Warsaw, V.22, n4,p315-328,2005.
9. QUEIROGA, M.R. Testes e medidas para avaliação da aptidão física relacionada a saúde em adultos. Rio de Janeiro: **editora Guanabara Koogan S.A.**, 2005.
10. SERTIC, H; SEGEDI, I; MILANOVIC, D. Anthropological and fitness status of croatian judoists. **Archives of budo**, Warsaw, v.2. p.24-27, 2006.
11. TAYLOR, AW; BASSARD, L. A Physiological profile of the canadian judo team, **Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**, Torino, v.21,p.160-164,1981.
12. THOMAS SG; COX MH; LEGAL YM; VERDE TJ; SMITH HK. Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. **Can J Sport Sci.** Sep;14(3):142-7,1989.
13. WOODWARD TW. A review of the effects of martial arts practice on health. **Wisconsin Med J.**; 108(1):40-43.2009
14. ZANCHET MA; DEL VECCHIO FB. Effects of Kinesio Taping on maximal and endurance strength in paddle players. **Fisioter Mov.**2013;26(1):115-121.