



## AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO DE JUDOCAS DA CIDADE DE PALMAS/TO POR MEIO DO SPECIAL JUDO FITNESS TEST

ENNILARA LISBOA SILVA<sup>1</sup> ; MATHEUS MORBECK ZICA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bacharela em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. E-mail: [ennilara@hotmail.com](mailto:ennilara@hotmail.com).

<sup>2</sup>Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. Professor e coordenador do curso de Educação Física do CEULP/ULBRA. E-mail: [matheusmorbeck@ceulp.edu.br](mailto:matheusmorbeck@ceulp.edu.br).

### RESUMO

O judô é uma arte marcial que exige preparo físico, técnico e tático bem planejados. Nesse sentido, a avaliação é uma ferramenta fundamental ao trabalho dos profissionais de educação física, uma vez que, se caracteriza como um processo que identifica o condicionamento físico do judoca e informações para a adequada prescrição do treinamento. Por conseguinte, o Special Judo Fitness Test (SJFT) possui característica intermitente e dispõe de padrões típicos do esporte, desse modo, ele é considerado um teste específico para o judô. Portanto, este estudo teve como objetivo avaliar o condicionamento de judocas da cidade de Palmas/TO por meio do SJFT com o propósito de auxiliar os profissionais responsáveis pela preparação física de judocas, identificando o nível do seu condicionamento, bem como para acompanhar a sua evolução ao longo dos treinamentos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Judô; Special Judo Fitness Test; Condicionamento.

### 1 INTRODUÇÃO

O judô é um esporte que possui a característica de levar o oponente ao solo através de desequilíbrios e projeções (FRANCHINI; VECCHIO, 2008). Preux e Guerra (2006) relatam que o judô possui alternância de intensidade, sendo caracterizado por movimentos de alta intensidade em períodos curtos de tempo. Conforme Franchini (2001), a sistematização do treinamento no judô é complexa porque, já que se trata de um desporto que combina diversas capacidades motoras, se caracteriza como aberto e acíclico, com ampla variedade de técnicas e táticas, diferentes estilos de lutadores e variação do tempo de descanso e total de luta.

Proposto por Sterkowicz (1995) e descrito por Franchini et. al. (1998), o Special Judo Fitness Test (SJFT) possui característica intermitente e dispõe de padrões específicos do esporte, logo, utiliza o princípio da especificidade, dado que possui finalidade de avaliar a aptidão física de atletas de judô. Por outro lado, Franchini (2001) revela que o SJFT apresenta maior especificidade de movimentos, mas menor possibilidade de mensuração do desempenho físico em relação a outros testes mais precisos, porém menos específicos.

Franchini et al. (1999), dizem que muitas modalidades apresentam testes próprios que envolvem tanto aspectos técnicos quanto a capacidade motora, porém, o judô mesmo sendo muito difundido mundialmente, apresenta poucos testes específicos e por esse motivo, eles requerem maior divulgação.

De acordo com Rosa (2006), dentro de um processo de treinamento, como o esportivo, a utilização de testes de controle se faz importante, pois podem mostrar se o efeito do treinamento está provocando alterações funcionais positivas ou negativas nas capacidades físicas específicas do desportista. À vista disso, o SJFT é considerado uma ótima estratégia para certificar os

resultados que o treinamento vigente está alcançando, e por meio dele, é possível fazer alterações de acordo com as necessidades e objetivos desses judocas.

Portanto, a avaliação do condicionamento de judocas por meio do SJFT é apontada como um procedimento específico para o judô. Logo, o teste alcança o princípio da especificidade, o qual preconiza que os treinamentos realizados nas mais variadas modalidades devam ser próximos com a de referência, bem como seus meios de avaliação de desempenho.

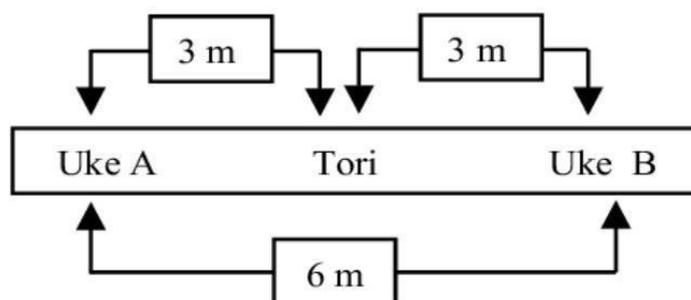
## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, aplicada em campo, de procedimento transversal, e de natureza quantitativa. O referido estudo foi realizado na cidade de Palmas/TO, na Academia de Judô Nipo localizada na Avenida Teotônio Segurado, Lote 04-Conjunto-01, Quadra 301 Norte, durante os meses de setembro e outubro de 2020. O trabalho teve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa sob o nº do Parecer 4.214.020, CAAE: 33908320.0.0000.5516.

Para o desenvolvimento do trabalho foram utilizados: questionário de identificação e caracterização de autoria própria para conhecimento das condições físicas e esportivas dos judocas; avaliação da massa corporal, estatura e índice de massa corporal (IMC) e o SJFT conforme retratado por Sterkowicz (1995) e Franchini et al. (1998).

Para a execução do SJFT, dois atletas de estatura e massa corporal semelhantes ao executante ficaram posicionados a seis metros de distância, enquanto o executante do teste ficou entre seus companheiros, a três metros de distância de cada um deles. O teste foi realizado em 3 séries de 15, 30 e 30 segundos com 10 segundos de intervalo entre eles. Em cada período, o executante projetou seus parceiros o maior número de vezes possível usando a técnica *ippon-seoi-nage*.

Figura 2 - Representação ilustrativa do SJFT.



Nota: m= metros. UKE= Judoca que recebe o golpe; TORI= Judoca que executa o golpe. Fonte: Franchini et al. (2009).

Ao final de cada período, o executante retornou à posição inicial entre os parceiros no marco de três metros. Imediatamente e 1 minuto após o final do teste a frequência cardíaca (FC) do atleta foi verificada. Os valores atingidos foram anotados e os resultados dos testes foram utilizados na seguinte equação: Índice = Frequência cardíaca final (bpm) + Frequência cardíaca 1 minuto após o final do teste (bpm) / Número total de arremessos.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 11 judocas de 18 a 26 anos com média de 21,73 ( $\pm 2,76$ ) anos, de ambos os sexos sendo que a maioria (81,8%) são do sexo masculino. Todos são graduados entre faixas pretas (55%) e marrons (45%), com tempo de prática esportiva média de 12,27 ( $\pm 3,17$ ) anos. A tabela 1 apresenta a média e desvio padrão das variáveis referentes ao SJFT, no qual a amostra obteve um índice médio de 14,33 ( $\pm 0,84$ ).

Tabela 1 - Resultados do SJFT.

Variável	Média	dp ( $\pm$ )
<b>Total de arremessos SJFT</b>	25	1,09
<b>FC Final SJFT</b>	195,90	7,36
<b>FC Final + 1min SJFT</b>	161,90	12,68
<b>Índice SJFT</b>	14,33	0,84

A tabela 2 apresenta a classificação do índice que a amostra deste estudo obteve de acordo com a tabela de referência do SJFT e suas normas de classificação (FRANCHINI et al. 2009).

Tabela 2 - Classificação do SJFT dos participantes.

Variável	n	%
<b>Classificação do SJFT</b>		
Muito ruim	3	27
Ruim	3	27
Regular	5	45

No estudo de Silva et al. (2008), os judocas avaliados atingiram um baixo desempenho no SJFT, com índice de 15,94 ( $\pm$ 1,78) e classificado como muito ruim. Já o trabalho de Almeida Júnior et al. (2002), avaliou 10 judocas do sexo masculino que obtiveram índice médio de 14,83 no SJFT. O estudo de Santos et al. (2002), avaliou 21 praticantes de judô obtendo índice médio de 15,00 ( $\pm$ 2,69). Em comparação com o presente estudo, os judocas de Palmas apresentaram melhores resultados, já que tiveram um índice médio de 14,33 ( $\pm$ 0,84).

Em contrapartida, o estudo de Neto (2016) que foi realizado com amostra intencional e que verificou a relação entre o desempenho no SJFT com a composição corporal de judocas de Florianópolis, constatou uma classificação excelente, com índice médio de 11,41 ( $\pm$ 1,40).

Sterkowicz (1996), citado por Franchini (1999) comparou os resultados de judocas medalhistas, que obtiveram índice médio de 11,57, com não medalhistas, que alcançaram índice médio de 13,28 no Campeonato Polonês de 1994. Mediante os resultados, nota-se a diferença entre os níveis de desempenho físico-esportivo entre as duas amostras, sendo os medalhistas classificados como excelentes, e os não medalhistas como regulares.

O estudo de Casals et al. (2017) feito com 51 judocas de elite da Espanha, verificou que o índice do SJFT variou de 12,44 a 13,22. Ademais, os autores destacaram que a massa corporal e sexo estão significativamente associados ao índice do SJFT. Essa informação deve ser levada em consideração ao avaliar atletas de diferentes categorias de peso, pois judocas mais pesados obtêm piores resultados no SJFT do que atletas mais leves. Além disso, Franchini et al. (2009) relatam que judocas mais leves apresentam maior velocidade de arremesso (técnica de seoi-nage), mais potência e melhor consumo de oxigênio do que atletas mais pesados.

Segundo Franchini (2008), o judô pode ser uma atividade muito boa para aqueles que desejam melhorar seu condicionamento físico. A prática regular (três a cinco vezes por semana) de judô promove um aumento da aptidão cardiorrespiratória, desenvolve força e resistência muscular (principalmente dos músculos do tronco e dos membros superiores) e ajuda a manter a flexibilidade.

#### 4 CONCLUSÃO

Com base nos resultados, a realização dessa pesquisa permitiu concluir que o desempenho dos praticantes de judô de Palmas/TO é considerado ruim quando analisado o índice alcançado. Por outro lado, as normas de classificação de referência do SJFT foram obtidas com base no condicionamento de atletas de elite, logo, era esperado que praticantes de judô que não se encontram em alto rendimento teriam índices inferiores.

É interessante evidenciar ainda que, a estatura é moderadamente ligada às técnicas preferidas em combate. As técnicas de braços, como a utilizada no SJFT, são inerentes à lutadores de estatura baixa e média e as técnicas de perna por lutadores altos. Logo, foi possível notar que de acordo com a literatura e com o presente estudo, no judô a estatura, sexo e a massa corporal podem influenciar nos tipos de técnicas que serão mais utilizadas em combates por cada praticante, e, portanto, podem intervir nos resultados do SJFT.

Além disso, sendo o SJFT o mais utilizado para predição do desempenho esportivo de judocas, possuindo tabela de referência designada para avaliar atletas de elite, seria bastante útil ter a elaboração de um referencial para analisar o desempenho de praticantes da modalidade que não sejam atletas de elite. Somado a isso, o uso da técnica predileta no SJFT, e não a anteposta pelo teste (ippon-seoi-nage), sendo uma adaptação do teste original, parece ser uma estratégia proveitosa para analisar o desempenho do judoca, na busca de se aproximar ainda mais da realidade de cada judoca.

Com a conclusão da pesquisa, os resultados obtidos podem ser de grande valia para orientar a composição das futuras periodizações dos treinamentos físicos e esportivos planejados pelos professores de judô e preparadores físicos, como também para os próprios judocas, uma vez que o conhecimento dos resultados que foram encontrados servirá de referência para uma reavaliação.

## 6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA JÚNIOR, Landulfo José de *et al.* Avaliação do condicionamento de judocas através do Special Judô Fitness Test. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v. 1, n. 3, dez./jan 2002.

CASALS, Cristina *et al.* Special judo fitness test level and anthropometric profile of elite spanish judo athletes. **Journal Of Strength And Conditioning Research..** Madrid, p. 1229-1235. maio 2017.

FRANCHINI, Emerson *et al.* A special judo fitness test classificatory table. **Archives of Budo**. v. 9, n. 1, p. 127-129, sep. 2009.

FRANCHINI, Emerson *et al.* Análise de um teste específico para o judô. **Kinesis**, Santa Maria, n. 21, p.91-108, 1999.

FRANCHINI, Emerson *et al.* Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. **Sports Medicine**, Auckland, v. 41, n. 2, p.147-166, 2011.

FRANCHINI, Emerson. Specific fitness test developed in brazilian judoists. **Biology of Sport**[S.l.], v. 15, n. 3, p. 165-170, 1998.

FRANCHINI, Emerson. **Tipo de recuperação após a luta, diminuição do lactato e desempenho posterior: implicações para o judô**. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade de São Paulo. USP: São Paulo, 2001.

FRANCHINI, Emerson; VECCHIO, Fabrício Boscolo del. **Preparação física para atletas de judô**. São Paulo: Phorte, 2008.

NETO, Aires Silva. **Relação de um teste específico de judô com parâmetros antropométricos de atletas jovens.** Trabalho de conclusão de curso (graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Graduação em Educação Física. Florianópolis, SC, p. 40. 2016.

PREUX, Cristiano G. dos Santos de; GUERRA, Tasso Coimbra. Perfil da aptidão física de praticantes de judô do centro universitário do leste de minas gerais. **Movimentum: Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v. 1, p.1-17, 2006.

ROSA, Rodrigo Ribeiro. **Teste de controle no judô: proposta da avaliação da resistência especial do judoca.** Dissertação de Mestrado em Educação física. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2006.

SANTOS, André Maia dos *et al.* Mensuração da potência muscular em judocas juvenis através do teste de Sterkowicz. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v. 1, n. 2, out./nov 2002.

SILVA, Vladimir *et al.* Avaliação de atletas de judô com a utilização do Special Judô Fitness Test (SJFT). **Revista Digital Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 121, 2008.

STERKOWICZ, Stanislaw. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. **Antropomotoryka**, Kraków, v. 1, n. 12-13, p. 29-44, 1995.