

## **AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA AERÓBICA EM JUDOCAS ENTRE 7 E 14 ANOS DA CIDADE DE SANTA MARIA -RS**

PEDRO GENRO ALVES<sup>1</sup>

YURI NASCIMENTO DA SILVA<sup>2</sup>

CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>3</sup>

### **RESUMO**

A resistência aeróbica esta relacionada à saúde e ao desempenho competitivo e é fundamental para o desenvolvimento de crianças e de adolescentes. Assim, torna-se de suma importância a avaliação dessa condição, tanto para a detecção de talentos esportivos quanto para uma melhora/manutenção da saúde. Desse modo, o objetivo do estudo foi verificar a resistência aeróbica em praticantes de judô, com idades entre 07 e 14 anos da cidade de Santa Maria – RS. Foi realizado o teste de corrida/caminhada de 6 minutos em 22 judocas, e os dados foram avaliados por meio de estatística descritiva. A maior parte dos alunos encontrou-se acima dos percentis 60, e a média de resistência do grupo em relação à idade foi classificada como “muito boa”. Apenas 4 dos 22 avaliados encontraram-se em uma zona de risco a saúde. Concluiu-se que a maior parte dos judocas avaliados esteve fora da zona de risco à saúde, apresentando resultados satisfatórios.

### **INTRODUÇÃO**

A resistência aeróbica pode ser entendida como a utilização do oxigênio para aquisição de energia nos processos bioquímicos do organismo em exercícios de baixa intensidade e longa duração. A predominância de utilização do oxigênio para produção de energia se dá a partir de aproximadamente três minutos de atividade (ZÍLIO, 2005).

Para Baptista (2000), ela é fundamental para o desenvolvimento saudável da criança, pois fortalece o sistema cardiorrespiratório e dificulta o aumento de peso. Nesse sentido,

---

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: pedrogenro@hotmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: yurisilvan@hotmail.com

<sup>3</sup>Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

Bompa (2002) cita que ter uma condição aeróbica boa faz com que a frequência cardíaca e pressão arterial sejam menores, além de que, a partir de uma boa resistência aeróbica, atletas de judô podem suportar mais os treinamentos.

Segundo Matsudo & Matsudo (apud FRANCHINI, 2001), a avaliação da capacidade aeróbia na detecção de talentos esportivos é um importante fator a ser considerado, pois em seu estudo com judocas da seleção brasileira de judô foram encontrados VO<sub>2</sub> máximo, cerca de 3,5 desvio padrão acima da média populacional. Além disso, torna-se de suma importância ter uma boa resistência aeróbica para o desempenho em competições, uma vez que as lutas duram 4 minutos cronometrados para mulheres e 5 para homens (na categoria adulto), e os atletas podem chegar a realizar mais de 8 lutas em um mesmo dia.

Dessa forma, torna-se de suma importância a avaliação da resistência aeróbica em crianças e adolescentes praticantes de judô, tanto para a detecção de novos talentos esportivos e potencialização do rendimento, quanto para melhora e manutenção da saúde. Sendo assim, o objetivo do estudo foi verificar a resistência aeróbica em praticantes de judô, com idades entre 07 e 14 anos da cidade de Santa Maria – RS.

## **METODOLOGIA**

Participaram do estudo 22 judocas do sexo masculino, com idades entre 7 e 14 anos, praticantes da modalidade no Avenida Tênis Clube de Santa Maria, RS. Como critério de inclusão foi adotado a prática do judô há, no mínimo três meses consecutivos e ininterruptos, além da espontaneidade em participar do estudo.

Os dados foram coletados segundo metodologia proposta pela bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Foi realizado o teste de corrida/caminhada de 6 minutos, em uma pista com 56 metros de circunferência (22 x 6 m). Os judocas foram divididos em grupos adequados para as dimensões da pista e foram informados quanto à passagem do tempo de corrida nos minutos 2, 4 e 5. Ao terminar o teste, permaneceram no lugar onde estavam para ser anotada a distância percorrida. Foram necessárias uma fita métrica com precisão de 1 mm, cones para a marcação do perímetro, um cronômetro e uma ficha de registro.

Segundo o manual do PROESP, as crianças e adolescentes foram categorizadas conforme os padrões da população brasileira, divididos em sexo e idade, e sendo classificadas em: a) Fracos (percentis menores que 40); b) Razoáveis (percentis entre 40 e 59); c) Bons (percentis entre 60 e 79); d) Muito bons (percentis entre 80 e 98); e) Excelentes (percentis iguais ou superiores a 98).

Os resultados do estudo foram analisados através estatística descritiva, por meio de frequência e porcentagem, média, desvio padrão, valores mínimos e máximos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade encontrada entre os judocas foi de  $9,90 \pm 1,95$  anos, sendo que a maior parte dos alunos apresentaram idades de 8 (n=7) e 11 anos (n=6). Quanto à distância percorrida no teste de corrida/caminhada de 6 minutos foi obtida uma média de  $962,45 \pm 109,51$  (TABELA 1).

**Tabela 1** – Distância percorrida no teste de corrida/caminhada de 6 minutos por praticantes da modalidade de judô no Avenida Tênis Clube de Santa Maria, RS.

<b>Judocas (n= 22)</b>	<b>Distância percorrida (em metros)</b>
<b>X±DP</b>	962,45±109,51
<b>Mínimo</b>	738
<b>Máximo</b>	1.130

Valores apresentados em X (média) ± DP (desvio padrão).

Na Tabela 2 podemos observar o número e a porcentagem de frequência dos alunos em cada uma das classificações. Os resultados foram heterogêneos, e as categorias em que mais se encontraram judocas foram entre os percentis 40-59 (n= 5), e 80-98 (n=6).

**Tabela 2** – Frequência e percentual nos 5 diferentes tipos de classificação no teste de corrida/caminhada de 6 minutos propostos pelo PROESP em praticantes da modalidade de judô no Avenida Tênis Clube de Santa Maria, RS.

<b>Judocas (n= 22) Classificação</b>	<b>Corrida/caminhada de 6 min</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Fraco</b>	4	18,18
<b>Razoável</b>	5	22,73
<b>Bom</b>	4	18,18
<b>M. bom</b>	6	27,27
<b>Excelente</b>	3	13,64

Valores apresentados em n (numero de judocas); em % (percentual de judocas).

Os valores encontrados foram classificados de acordo com o manual do Projeto Esporte Brasil (PROESP, 2012). Dos 22 judocas participantes do estudo, 4 obtiveram valores críticos no teste, encontrando-se em uma zona de risco a saúde. Segundo Gaya (2012), estudos realizados pelos pesquisadores do PROESP, foram associados valores críticos do IMC (índice de massa corpórea) e corrida/caminhada de 6 minutos com níveis elevados de colesterol e hipertensão arterial. Quanto ao restante dos avaliados, 5 foram considerados

razoáveis (22,73%), 4 obtiveram um bom resultado (18,18%), 6 atingiram resultados muito bons (27,27%) e 3 alcançaram a excelência (13,64%).

No estudo de De Preux et al. (2006), que teve uma amostra de 35 crianças com uma faixa etária similar ao deste estudo e fez os testes de corrida/caminhada de 9 e 12 minutos, a maior parte de sua amostra ficou abaixo do percentil 60 (77%), o que faz seus dados serem inferiores aos achados nessa pesquisa, pois aqui, a maior parte dos judocas (59%) estiveram acima do percentil 60.

Ao comparar-se com o estudo de Gehre (2011), em que analisou um grupo de adolescentes praticantes de jiu jitsu, arte marcial semelhante ao judô, os resultados foram igualmente diferentes aos encontrados nessa pesquisa, pois a maior parte dos lutadores foi considerada fraca nesse teste de resistência aeróbica.

Já no estudo de Silva e Navarro (2011), um grupo judocas de 13 e 14 anos do sexo masculino obteve uma média entre os percentis 80 e 98, sendo categorizados como muito bons. Dados similares que reforçam aos encontrados nessa pesquisa. No judô, segundo Franchini (2001), a resistência e potência aeróbica são muito importantes, porém, não são necessários valores de VO<sub>2</sub> muito altos (muito acima de 65 ml / kg / min no masculino), pois não indicam uma melhora no desempenho.

## **CONCLUSÕES**

Conclui-se que de acordo com a classificação da proposta pelo Projeto Esporte Brasil, que a maior parte dos praticantes da modalidade de judô com idades entre 7 e 14 anos do Avenida Tênis Clube de Santa Maria-RS, encontram-se com a resistência aeróbica dentro de níveis considerados saudáveis, tendo uma expectativa de desempenho superior ao percentil 60. Porém alguns dos judocas necessitam de imediata intervenção, tanto para melhora de saúde quanto de desempenho.

Sugere-se que futuramente seja feita uma reavaliação, para que se tenha um acompanhamento da evolução ou não dessa qualidade e se necessário, serem feitos trabalhos para sua melhora.

## **REFERÊNCIAS**

BAPTISTA, C.F.S. **Judô: da escola à competição**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

BOMPA, T.O. **Treinamento Total Para Jovens Campeões**. Traduzido por Cássia Maria Nasser. 1ª edição brasileira. Barueri: Manole, 2002.

DE PREUX, C.G.S.; GUERRA, T.C. Perfil da aptidão física de praticantes de judô do centro universitário do leste de minas gerais–UnilesteMG. **MOVIMENTUM-Revista Digital de Educação Física, Ipatinga**, v. 1, 2006.

FRANCHINI, E. et al. **Judô: Desempenho competitivo**. 1ª ed. Barueri, SP: Manole, 2001.

GAYA, A. et al. PROJETO ESPORTE BRASIL PROESP-Br. **Manual de testes e avaliação**. Porto Alegre: UFRGS, 2012.

GEHRE, J.A.V. et al. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 2, p. 76-83, 2011.

SILVA, D.; NAVARRO, F. Potência anaeróbica e resistência aeróbica em judocas pré-juvenis. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 8, 2011.

ZILIO, A. **Treinamento Físico: Terminologia**. 2ª edição. Canoas: ULBRA, 2005.