



FORÇA EM PRATICANTES DO PROJETO JUDÔ UNIMONTES

Autor(es): Wellington Danilo Soares, André Luiz Gomes Carneiro, Vinicius Dias Rodrigues, Priscilla Kálisy Duarte Soares, Fernando Bryan Duarte Soares, Raquel Schwenck de Mello Vianna, Reinaldo Sousa Santos

INTRODUÇÃO: O Judô está entre as artes marciais mais praticada nas universidades no Brasil e no mundo. **OBJETIVO:** O foco foi comparar os níveis de força de participantes do projeto Judô Unimontes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa semi-experimental, com pré e pós-teste. A amostra foi constituída de 30 sujeito, sexo masculino, todos participantes a mais de seis meses do projeto "Judô Unimontes" do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros ? Unimontes na cidade de Montes Claros ? MG, na faixa etária de 13 a 15 anos ($14,1 \pm 1,4$ anos). As aulas de Judô do projeto acontecem duas vezes por semana com duração de 90 minutos, a coleta do pré-teste ocorreu no mês de Abril/2014 e o pós-teste em Junho/2014. O protocolo utilizado para a mensuração da força foi a dinamometria manual, o instrumento utilizado foi o Grip digital, com prensão manual na mão dominante. As coletas foi feita pelos mesmos avaliadores, sempre na mesma hora do dia. A presente pesquisa atendeu as normas exigidas pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde de 12/12/2012 que regulamenta as pesquisas com seres humanos.

RESULTADOS: Os resultados da comparação estão apresentados na tabela abaixo.

FORÇA	30		$19,7 \pm 3,7$	
			$22,5 \pm 4,1$	0,04*

* p ? 0,005.

Os resultados apresentados na tabela acima demonstram que houve ganho estatisticamente significativo de força entre o pré e pós-teste. O período de prática de Judô de três meses, num total de 24 sessões se mostrou suficiente para apresentar ganhos significativos de força para praticantes nessa faixa etária. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir a partir desses achados que a pratica da modalidade Judô é eficiente na otimização dessa importante qualidade física, a força.

PROJETO JUDÔ UNIMONTES ? CEPEX: 250/2012

Número de parecer do comitê de ética: 2005/10