

## AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA MUSCULAR EM ATLETAS DE JUDÔ DA CIDADE DE CANOAS/RS

Fernanda P. Oliveira, Osvaldo D. Siqueira, Luiz A. B. Crescente, Daniel C. Garlipp  
Universidade Luterana do Brasil - ULBRA/Canoas

### Introdução

Apesar de ser bem difundido, existem poucos testes para avaliar a potência muscular no judô. O mais específico é o teste de Sterkowicz, criado pelo polonês Stanislaw Sterkowicz em 1995, baseado na característica intermitente da luta de Judô.

### Objetivo

Avaliar a potência muscular através do teste de Sterkowicz e através do teste de impulsão horizontal em atletas de Judô na cidade de Canoas/RS.

### Material e Métodos

Para o presente estudo, caracterizado como transversal, foram avaliados um total de 14 atletas de judô, da cidade de Canoas/RS, com idades entre 14 a 17 anos, da categoria Sub-18. Todos os avaliados apresentavam frequência de treino de cinco vezes na semana, sendo que dessas, em três dias da semana, treinam em 2 turnos. Todos os atletas participam de competições a nível regional, nacional e internacional. A potência muscular foi avaliada através do teste de Sterkowicz e do Salto Horizontal. Os dados foram apresentados em valores absolutos e percentual. Quanto à análise inferencial foi utilizado o teste do Qui-quadrado. O nível de significância adotado foi de 5%, sendo que todas as análises foram realizadas no programa estatístico SPSS versão 20.0.

### Resultados

Dos resultados obtidos, 71,4 % dos atletas obtiveram excelente categorização no teste de Sterkowicz e apenas 7,1 % dos atletas obtiveram excelência na categorização do teste de Salto Horizontal. Não foram identificadas associações estatisticamente significativas entre os resultados provenientes do teste de Sterkowicz e do teste do salto horizontal.

Tabela 1 - Categorização dos índices de Sterkowicz

Categorização	Valores em percentual
Muito Baixo	0%
Baixo	0%
Regular	7,1%
Bom	21,4%
Excelente	71,4%

Tabela 2 - Categorização dos índices do Salto Horizontal

Categorização	Valores em percentual
Muito Fraco	7,1%
Fraco	0%
Razoável	21,4%
Bom	21,4%
Muito Bom	42,9%
Excelência	7,1%

### Conclusão

A potência muscular no judô é um dos fatores determinantes no ótimo desempenho nos treinos e nas competições e que a avaliação da mesma é fundamental para melhorias, se necessárias no condicionamento do atleta e na sistemática de treinos.

### Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.

dcgarlipp@gmail.com