

## VALORES DE REFERÊNCIA PARA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E AMPLITUDE DE MOVIMENTO DE OMBRO E TORNOZELO EM JOVENS ATLETAS DE JUDÔ

*F. O. Madaleno, T. V. Ferreira, G. S. Sabino, E. A. L. M. Verhagen, R. A. Resende*

Força de preensão manual e amplitude de movimento (ADM) de rotação medial (RM) e lateral (RL) de ombro e de dorsiflexão de tornozelo são frequentemente avaliadas em judocas devido à sua relevância para ações relacionadas ao judô, como o momento da pegada no kimono e as execuções do golpe para projetar o adversário ao chão. Este estudo descreveu valores de referência para essas variáveis em jovens atletas de judô. Foram avaliados 136 jovens judocas brasileiros de nível nacional - 71 do sexo masculino ( $16,7 \pm 1,5$  anos) e 65 do sexo feminino ( $16,9 \pm 1,7$  anos) - (CAAE: 99684718.6.0000.5149). A força de preensão manual foi mensurada com o dinamômetro Jamar, as ADMs de RM e RL de ombro e de dorsiflexão de tornozelo foram mensuradas com o auxílio de um goniômetro e um inclinômetro. Foram reportados média e valor mínimo e máximo para cada teste. Os judocas homens e mulheres apresentaram os seguintes resultados, respectivamente: força de preensão manual média de 39,7 kgf (24,0-68,3 kgf) e 28,7 kgf (14,3-46,0 kgf), ADM de RM média de  $86,3^\circ$  ( $62,6-102,3^\circ$ ) e  $89,7^\circ$  ( $69,0-108,3^\circ$ ), ADM de RL média de  $93,0^\circ$  ( $64,3-117,8^\circ$ ) e  $100,2^\circ$  ( $64,3-142,0^\circ$ ) e ADM de dorsiflexão média de  $44,2^\circ$  ( $29,0-63,0^\circ$ ) e  $46,6^\circ$  ( $34,0-59,0^\circ$ ). Esses resultados poderão ser utilizados como parâmetros de referência para identificar jovens judocas com fraqueza de preensão manual ou restrição de ADM de RM e RL de ombro e de dorsiflexão de tornozelo, além de serem utilizados como referência para protocolos de treinamento de força e de ganho de ADM dessas variáveis.