

# Adaptação do Especial Judô Fitness Test para iniciantes

Adaptation of Special Judo Fitness Test For Beginners.

Adaptación Del Special Judo Fitness Test Para Principiantes.

Lindsei Brabec Mota Barreto<sup>1</sup>  
Roberto Jerônimo dos Santos Silva<sup>2</sup>  
Charles Nardelli Valido<sup>2</sup>  
Ciro José Brito<sup>2</sup>

**Resumo: Introdução.** O *Special Judo fitness test* (SJFT) tem sido amplamente empregado para avaliar a capacidade anaeróbia de judocas. Entretanto, o teste pode ser inadequado a iniciantes por usar uma técnica de mais habilidade do executante (*ippon-seoi-naguê*). **Objetivo.** Comparar os resultados apresentados por judocas no SJFT usando as técnicas de *ippon-seoi-naguê* (mais complexa) e adaptado com a técnica *o-goshi* (menos complexa). **Procedimentos Metodológicos.** Foram medidos 23 judocas, divididos em três grupos, adulto masculino, adolescentes masculinos e adolescentes femininos. **Resultados.** Observaram-se que os índices do SJFT não foram estatisticamente diferentes ( $P>0,05$ ) em todos os grupos: adulto masculino ( $16,0\pm 2,6$  vs.  $15,8\pm 2,2$ ), adolescentes masculino ( $15,6\pm 1,9$  vs.  $15,1\pm 1,9$ ) e adolescentes femininos ( $16,2\pm 2,1$  vs.  $15,7\pm 2,1$ ). **Conclusão.** A adaptação para iniciantes do SJFT apresenta resultados fidedignos com o teste padrão.

**Palavras-chave:** artes marciais, teste de esforço, avaliação, desempenho atlético.

**Abstract : Background.** The Special Judo fitness test (SJFT) has been widely applied to evaluate the anaerobic capacity of judokas. However, the test may be inappropriate for beginners to use a more technical skill of the performer (*ippon-seoi-nage*). Aim. Compare the results presented by judokas in SJFT using the techniques of *ippon-seoi-nage* (more complex) and adapted to the technique *o-goshi* (less complex). **Methodological Procedures.** 23 judokas were measured, divided into three groups, adult male, male and female adolescents. **Results.** There was SJFT indexes were not statistically different ( $P>0.05$ ) in all groups: adult males ( $16.0\pm 2.6$  vs.  $15.8\pm 2.2$ ) male adolescents ( $15.6\pm 1.9$  vs.  $15.1\pm 1.9$ ) and female adolescents ( $16.2\pm 2.1$  vs.  $15.7\pm 2.1$ ). Conclusion. The results indicated that adaptation to the beginners SJFT presents reliable results with the pattern.

**Keywords:** martial arts, exercise testing, evaluation, athletic performance.

**Resumen: Introducción.** El Special Judo fitness Test (SJFT) ha sido ampliamente utilizado para evaluar la capacidad anaeróbica de los yudocas. Sin embargo, el test puede no ser apropiado para los principiantes puesto que exige una buena técnica al yudoca (*ippon-seoi-nage*). **Objetivo.** Comparar los resultados presentados por yudocas en SJFT utilizando las técnicas *ippon-seoi-nage* (más complejo) y adaptado a la técnica *o-goshi* (menos complejo). **Procedimientos metodológicos.** 23 yudocas fueron evaluados, divididos en tres grupos, los varones adultos, adolescentes chicos y chicas. **Resultados.** Los índices SJFT no fueron estadísticamente diferentes ( $P>0,05$ ) en todos los grupos: hombres adultos ( $16,0\pm 2,6$  frente a  $15,8\pm 2,2$ ) en adolescentes varones ( $15,6\pm 1,9$  frente a  $15,1\pm 1,9$ ) y adolescentes ( $16,2\pm 2,1$  frente a  $15,7\pm 2,1$ ). **Conclusión.** La adaptación del SJFT presenta resultados fiables con el test patrón.

**Palabras Claves:** artes marciales, pruebas de esfuerzo, evaluación de rendimiento atlético.

1. FASE - Faculdade Estácio de Sergipe  
2. NEDES - Núcleo de Estudos em Desempenho Esportivo e Saúde - Universidade Federal de Sergipe

Recebido em 05/09/11  
Revisado em 05/01/12  
Aprovado em 02/03/12

## INTRODUÇÃO

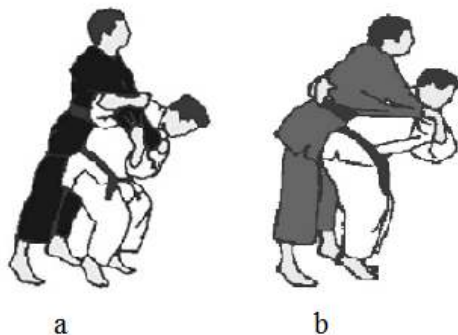
O Special Judô Fitness Test (SJFT) é um teste específico do Judô que avalia o condicionamento físico baseando-se nas características e solicitações cardiorrespiratórias específicas desta modalidade esportiva<sup>1</sup>. Para a execução do teste é necessária a aplicação da técnica ippon-seoi-naguê. Esta projeção apresenta certo grau de complexidade, o que exige do *Tori*: (judoca que aplica a técnica) uma habilidade mínima para a execução de forma segura, uma vez que o teste exige a maior velocidade possível<sup>2</sup>. Neste sentido, os resultados referentes à capacidade anaeróbia de iniciantes (i.e. faixas brancas e azuis) podem ser comprometidos por desempenho técnico insuficiente.

Cada professor de Judô tem um método diferente de transmitir seus conhecimentos, variando no método de ensino, nos conteúdos programáticos e na sequência pedagógica. Nota-se que alguns professores iniciam o aprendizado por técnicas de perna, como o o-soto-gari e o sassaie-tsuri-komi-ashi, e técnicas de quadril, como o o-goshi ou koshi-guruma. Por serem de fácil aplicação, quando o aluno alcança bom domínio dos ukemis (amortecimentos de queda) são ensinadas técnicas de mão como ippon-seoi-naguê, morote-seoi-naguê e outros<sup>3,4</sup>. Baptista<sup>3</sup> sugere, como sequência pedagógica para o ensino do Judô, o-soto-gari seguido de o-goshi. O ippon-seoi-naguê seria a última na fase de iniciação por ser uma técnica alta, rápida e de pouca segurança. Virgílio<sup>4</sup> sugere o o-goshi como terceira técnica e o ippon-seoi-naguê ficaria em sexta. Reay<sup>5</sup> afirma que o o-goshi é uma projeção ideal para principiantes que ainda não possuem total segurança na execução das quedas, pois permite que o tori mantenha total controle da técnica até o seu fim. Ademais, no o-goshi, o uke é projetado pela lateral do tori e não por cima do ombro, como no ippon-seoi-naguê, diminuindo, assim, a possibilidade de lesões. Diante do exposto, o presente estudo teve por objetivo comparar a execução do Special Judô Fitness Test utilizando a técnica ippon-seoi-naguê ou a técnica o-goshi.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

**Amostra.** Todos os voluntários foram previamente familiarizados com o regime de treino e procedimentos empregados. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe (protocolo CAAE - 01723312.2.0000.0058), atendendo as orientações da resolução 196/96 do CNS de 10/10/96 sobre experimentos com seres humanos. Como critério de inclusão, adotaram-se os seguintes critérios: a) Possuir graduação mínima de faixa amarela (graduação na qual os lutadores já executam o ippon-seoi-naguê); b) Participar em campeonatos oficiais e treinamento com duração mínima de 60 min. e frequência mínima de três sessões semanais. Excluíram-se aqueles que não completaram todas as etapas previstas no estudo. Assim, foram medidos 23 judocas distribuídos em três grupos: adulto masculino entre 20-34 anos (n=9), adolescente masculino entre 15-19 anos (n=9) e adolescente feminino entre 15-19 anos (n=5). Os judocas da categoria adulto eram mais experientes (possuíam graduação mais alta - faixa roxa a preta) e as categorias adolescente masculino e feminino possuíam menor grau de experiência (faixa amarela e laranja).

**Special Judô Fitness Test.** A aplicação do Special Judô Fitness Test seguiu metodologia descrita por Boguszewska et al.<sup>1</sup>. Após 48 horas em abstinência de treino, realizou-se o Special Judô Fitness Test adaptado, onde a técnica ippon-seoi-naguê foi substituída pelo o-goshi.



**Figura 1.** Técnicas de projeção: (a) ippon-seoi-naguê, (b) o-goshi.

**Análise Estatística.** Inicialmente os dados dos três grupos foram apresentados como médias  $\pm$  desvio-padrão. Como análise inferencial, utilizou-se o coeficiente de correlação intra-classe, com a aplicação do teste t pareado utilizando-se  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

Na Tabela 1 são apresentados os resultados para o grupo adulto masculino. Não houve diferença significativa ( $P < 0,05$ ) entre os valores obtidos para as variáveis no SJFT validado e o adaptado. Ademais, houve alto valor de correlação entre as resultados obtidos nos dois testes.

**Tabela 1.** Comparação entre o *Special Judô Fitness Test* e o adaptado em adultos masculino.

Variáveis	SJFT	STJFadaptado	p	r
Projeções em A (15 s)	4,7 $\pm$ 0,5	4,6 $\pm$ 0,5	0,46	0,99
Projeções em B (30 s)	9,0 $\pm$ 1,3	9,0 $\pm$ 1,1	0,09	0,99
Projeções em C (30 s)	8,2 $\pm$ 1,3	8,1 $\pm$ 1,3	0,18	0,98
Soma das projeções	21,9 $\pm$ 2,9	21,7 $\pm$ 2,7	0,17	0,99
FC Final	183,3 $\pm$ 12,5	181,3 $\pm$ 6,7	0,42	0,99
FC após 1 minuto	161,3 $\pm$ 20,5	157,3 $\pm$ 14,6	0,48	0,99
Índice	16,0 $\pm$ 2,6	15,8 $\pm$ 2,2	0,13	0,99

Dados apresentados em média  $\pm$  desvio-padrão

Na Tabela 2 são apresentados os resultados referentes ao grupo adolescente masculino. Similar ao observado nos adultos, nos adolescentes do gênero masculino também não houve diferença significativa ( $P < 0,05$ ) entre os valores obtidos para as variáveis nos dois testes e alta correlação entre os resultados obtidos.

**Tabela 2.** Comparação entre o *Special Judô Fitness Test* e o adaptado em adolescentes masculino.

Variáveis	SJFT	STJFadaptado	p	r
Projeções em A (15 s)	4,8 $\pm$ 0,7	5,1 $\pm$ 0,3	1,34	0,98
Projeções em B (30 s)	9,3 $\pm$ 1,0	9,6 $\pm$ 1,2	0,42	0,99
Projeções em C (30 s)	7,9 $\pm$ 1,3	8,4 $\pm$ 1,4	0,87	0,98
Soma das projeções	22,0 $\pm$ 2,4	23,1 $\pm$ 2,6	0,95	0,99
FC Final	183,4 $\pm$ 9,6	183,8 $\pm$ 6,3	0,09	0,99
FC após 1 minuto	156,8 $\pm$ 13,9	160,8 $\pm$ 12,6	0,64	0,99
Índice	15,6 $\pm$ 1,9	15,1 $\pm$ 1,9	0,60	0,99

Dados apresentados em média  $\pm$  desvio-padrão

Na Tabela 3 são apresentados os resultados referentes ao grupo adolescente feminino. Assim como nos grupos anteriores não houve diferença para o gênero feminino ( $P < 0,05$ ).

**Tabela 3.** Comparação entre o Special Judô Fitness Test e o adaptado em adolescentes do gênero feminino.

Variáveis	SJFT	STJFadaptado	p	r
Projeções em A (15 s)	5,2 ± 0,5	5,0 ± 0,1	1,0	0,80
Projeções em B (30 s)	8,6 ± 0,6	8,8 ± 1,1	0,37	0,70
Projeções em C (30 s)	8,0 ± 1,0	8,2 ± 1,1	0,30	0,95
Soma das projeções	21,8 ± 1,6	22,0 ± 2,0	0,17	0,94
FC Final	188,6 ± 8,1	186,6 ± 6,4	0,43	0,94
FC após 1 minuto	161,2 ± 20,3	156,4 ± 20,1	0,38	0,99
Índice	16,2 ± 2,1	15,7 ± 2,1	0,32	0,97

Dados apresentados em média ± desvio-padrão

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo propor uma adaptação do SJFT para judocas iniciantes. Dentre os principais resultados, observou-se que os índices medidos não diferiram estatisticamente entre a nova proposição (o-goshi) e o teste já validado (ippon-seoi-naguê). Esta adaptação pode auxiliar judocas que não apresentam bom desempenho nos ukemis a realizarem o teste, pois a projeção pelo ippon-seoi-naguê causa alto impacto corporal<sup>6</sup>. Sem contar que é a técnica que causa maior quantidade de lesão em judocas<sup>7</sup>.

O SJFT tem sido amplamente empregado para medir a capacidade anaeróbica de judocas<sup>8</sup>, avaliar progressos do treinamento<sup>1,9</sup> e diferenciar atletas de elite frente aos demais<sup>10</sup>. Entretanto, preocupa a aplicação deste teste em iniciantes, uma vez que depende da capacidade de execução yoko-ukemi (amortecimento lateral). Segundo Santos e Melo<sup>11</sup>, a execução correta dos ukemis são fundamentais para evitar lesões em judocas, mas existem graduados que sentem-se desconfortáveis em realizar técnicas de amortecimento.

Os resultados encontrados possivelmente se expliquem pela semelhança na aplicação das duas técnicas (Figura 1). O ippon-seoi-naguê e o-goshi, apesar de pertencerem a classificações diferentes, a pegada (kumikata), a movimentação (shintai) e o desequilíbrio (kusuzhi) aplicados são similares<sup>4</sup>.

Independente do nível de experiência e gênero não foram observadas diferenças entre os índices obtidos no SJFT. Em comparação a atletas de alto rendimento, os dados obtidos apresentam-se inferiores tanto para os homens<sup>12</sup> quanto mulheres adolescentes<sup>13</sup>. Quando comparados à tabela classificatória do SJFT, os resultados são considerados muito fracos<sup>8</sup>. Outros estudos devem ser realizados para confirmar os dados aqui obtidos em lutadores de alto rendimento. Outra limitação do trabalho é o tamanho da amostra, principalmente feminino.

Dentre as possíveis aplicações práticas, os resultados aqui obtidos mostram-se relevantes quanto à aplicação do SJFT adaptado em escolas, clubes e associações com alunos iniciantes, permitindo a avaliação do condicionamento físico através de um teste específico seguro e que garanta um resultado real nesta população.

## CONCLUSÃO

De acordo com os objetivos estabelecidos, resultados obtidos e limitações do presente estudo, pode-se concluir que não houve diferença significativa entre a execução do Special Judô Fitness Test utilizando a técnica ippon-seoi-naguê ou o-goshi. Deste modo, recomenda-se para iniciantes no Judô o SJFT com o-goshi, pois requer menor desenvolvimento técnico, e o tori controla mais a projeção diminuindo o risco de lesão.

## REFERÊNCIAS

1. Boguszewska K, Boguszewski D, Buško K. Special Judo Fitness Test and biomechanics measurements as a way to control of physical fitness in young judoists. *Arch Budo*. 2010, 6(4):205-208.
2. Franchini E, Nakamura F, Takito M, Kiss M, Sterkowicz S. Análise de um teste específico para o judô. *Kinesis*. 1999, 21:91-108.
3. Baptista CFS. *Judô: da escola à competição*. Rio de Janeiro: Sprint. 2003.
4. Virgílio S. *A arte e o ensino do judô*. Porto Alegre: Ed Rigel. 2000.
5. Reay T, Morgado MM. *Guia prático do judô: destreza e técnica: Presença 1990*.
6. Piucco T, Santos SG. Impactos mecânicos em judocas projetados pela técnica ippon-seoi-nage. *Rev Ed Física*. 2010, 21(2):199-208.
7. Barsottini D, Guimarães AE, Morais PR. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. *Rev Bras Med Esporte*. 2006,12(1):56-60.
8. Franchini E, Del Vecchio F, Sterkowicz S. A special judo fitness test classificatory table. *Arch Budo*. 2009, 5(1):127-9.
9. Fukuda DH, Stout JR, Kendall KL, Smith AE, Wray ME, Hetrick RP. The effects of tournament preparation on anthropometric and sport-specific performance measures in youth judo athletes. *J Strength Cond Res*, 2012. [Epub ahead of print]
10. Sterkowicz S, Franchini E. Specific fitness of elite and novice judoists. *J Hum Kinetics*. 2001, 6(1):81-98.
11. Santos S, Melo S. Os “ukemis” e o judoca: significado, importância, gosto e desconforto. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2003, 5(2):33-43.
12. Franchini E, Nunes AV, Moraes JM, Del Vecchio FB. Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *J Physiologic Anthropol*. 2007, 26(2):59.
13. Wolska-Paczoska B. The Level of Aerobic and Anaerobic Capacity and the Results of a Special Mobility Fitness Test of Female Judo Competitors Aged 16-18 Years. *BJHPA*. 2010;2(2):114.

### Endereço para correspondência

Universidade Federal de Sergipe  
Departamento de Educação Física  
A/C Prof. Dr. Ciro José Brito  
Campus José Aloísio Campos – São  
Cristóvão - Sergipe - Brasil  
CEP.: 49100-000  
Tel.: XX 79 2105 6541  
cirojbrito@gmail.com