

# MUSCULAÇÃO RELACIONADA À PERFORMANCE COMPETITIVA DO JUDOCA PARANAENSE

*Edilson Hobold\**

*Vitor Cesar Moreira\*\**

## **Introdução**

A musculação vem assumindo um importante papel em inúmeras modalidades esportivas em todo o mundo. Inúmeros atletas se tornam adeptos desta modalidade, como parte integrante de sua preparação física, visando a melhora de sua performance em competições nos mais diversos níveis.

Nos últimos anos, no estado do Paraná, observamos que os judocas adultos da categoria masculino, também passaram a ter como parte de sua preparação física, o trabalho de desenvolvimento da força, através da musculação.

Vários autores afirmam a importância da musculação como meio complementar de preparação física para esportes em geral.

Conforme VARGAS (1993:43), “O trabalho muscular se faz necessário na medida em que os movimentos utilizados pelo Judô exigem melhor condição de força muscular. Força muscular adequada representa provavelmente a capacidade isolada mais importante que contribui para o sucesso do desempenho esportivo, especialmente em lutas, onde há disputa corpo a corpo”.

A musculação, como é praticada hoje, tem vantagem de exercitar grupos musculares grandes e pequenos de forma específica, tornando possível ao interessado desenvolver apenas aquilo que deseja. A musculação pode portanto ser empregada não só para a

---

\* Professor de Judô do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Oeste do Paraná.

\*\* Professor da Associação de Judô Fujiyama de M.C.Rondon, especialista em treinamento desportivo.

melhoria da performance de um esportista profissional, como também para prevenção de lesões e defeitos de postura, trabalhando os músculos principais e os antagonistas de um determinado movimento. (PACE, s/d:10)

BARBANTI (1988:44) afirma que, “o treinamento de força muscular provocou uma verdadeira revolução nos últimos anos nas modalidades esportivas, com ‘novos’ meios de treinamento mais eficazes e relativamente mais rápidos”.

De acordo com SANTARÉM (1988:44):

A musculação ocupa um lugar de destaque entre os métodos de treinamento físico mais populares em todo o mundo. Não se deve imaginar que isto seja um modismo passageiro. Trata-se da consagração de um antigo método de treinamento físico, que conseguiu reconhecimento universal em função de suas inegáveis qualidades.

Todos estes conceituados autores reforçam a importância de um trabalho extra através da musculação, para um melhor rendimento competitivo. Baseando-se nestas informações, resolveu-se investigar se os atletas de Judô que praticam musculação no estado do Paraná estão alcançando melhores resultados nas competições estaduais em relação àqueles que não praticam.

Os atletas praticantes de Judô estão recorrendo as academias de musculação, percebendo o crescimento da modalidade e a necessidade de um complemento em sua preparação física. No Paraná especificamente, estamos presenciando um aumento considerável no nível competitivo de nossos atletas, onde a cada competição, verifica-se que muitos títulos são decididos devido a supremacia não só técnica, mas também física. Este é um dos principais fatores que influenciam a prática da musculação como complemento dos treinamentos de nosso atletas.

Através desta pesquisa pretendeu-se fazer um levantamento dos resultados obtidos em competições por dois grupos de judocas, o primeiro abrangendo os praticantes de musculação e o segundo composto por não praticantes de musculação, para, a partir destas informações, tentar realizar uma análise da validade ou não da musculação para obtenção de melhores performances competitivas.

Este estudo justifica-se pela falta de pesquisas à respeito do tema proposto e também por haver divergências entre autores à respeito do assunto.

Segundo LASSERE (1951:21):

A melhor maneira de vencer é de não opor resistência à força, mas, pelo contrário, ceder-lhe aparentemente, adaptar-se, desviar seu objetivo e utilizá-lo em seu proveito. O Judô nos ensina a utilizar ao máximo e no sentido mais eficaz, a nossa energia mental e física. Para isso, a prática nos mostra que é preciso ao mesmo tempo concentrá-las num único e mesmo objetivo.

Já conforme VARGAS (1993:43)

A força é um dos fatores isolados de maior importância que contribuem para o sucesso do desempenho em esportes. A única fonte de força no esportista, essencial para lhe dar movimentos rápidos e vigorosos envolvidos no Judô vem da força real dos seus músculos que precionam os ossos do corpo. Quanto mais fortes os músculos, maior a força que pode ser desenvolvida. Essa força é usada para acelerar rapidamente os braços e pernas, atingindo assim altas velocidades finais destas partes do corpo, que, junto com a massa muscular do esportista, permitem-lhe desequilibrar o adversário, derrubá-lo energeticamente, imobilizá-lo e defender-se eficientemente de golpes.

Tem-se conhecimento que o Judô evoluiu muito nos últimos anos, porém, vários professores e técnicos mantêm a forma de treinamento voltada somente ao treinamento técnico e tático.

Qual será o mais eficiente: somente o treinamento técnico e tático ou o treinamento técnico e tático com o auxílio da musculação. Esta é uma questão que procuramos a resposta, e tentaremos através deste estudo, contribuir, para termos uma visão parcial de sua solução.

O objetivo geral deste estudo, foi verificar se a musculação está auxiliando os judocas paranaenses no desenvolvimento de suas performances competitivas.

Tivemos também dois objetivos específicos: analisar os benefícios que a musculação proporciona para o judoca e verificar a relação entre musculação e resultado de competição no meio judoístico.

### **Metodologia**

Esta pesquisa foi realizada no Campeonato Paranaense faixas Marrom e Preta, na cidade de Matelândia, no dia 18 de maio de 1997. Os relatórios dos resultados das competições foram conseguidos junto a F.Pr.J (Federação Paranaense de Judô) e Paraná Esporte, nos meses de maio e junho de 1997. A população para este estudo foi composta por atletas do sexo masculino, com idade entre 18 e 28 anos, faixas marrom e preta, que competiram em pelo menos seis das oito competições que ocorreram entre os anos de 1994 e 1997, sendo elas, Campeonatos Estaduais e Jogos Abertos do Paraná. A amostra foi composta por vinte judocas praticantes de musculação e por vinte judocas não praticantes de musculação.

Foi desenvolvida uma pesquisa de campo, aplicando-se um questionário para se obter informações referentes à prática do judô e da musculação. Este questionário possuía identificação dos indivíduos que participaram da pesquisa, uma vez que posteriormente seria necessário identificá-los, para levantamento de suas classificações nas competições supra citadas.

Além do questionário aplicado, foi solicitado a F.Pr.J. os relatórios dos campeonatos estaduais sênior dos anos de 1994,

1995, 1996 e 1997, para verificação das classificações dos atletas envolvidos nesta pesquisa. Também foi solicitado da Paraná Esporte, os relatórios dos JAP'S (Jogos Abertos do Paraná), dos anos acima citados. Em relação as solicitações, não foi atendida apenas o relatório dos JAP'S de 1995, pois não constava nos arquivos da Instituição, sendo então substituído pelas classificações da Seletiva Paranaense para o Campeonato Brasileiro, deste mesmo ano. Desta forma, teve-se um total de oito competições para verificar os resultados obtidos pelos judocas que constituíram a amostra deste estudo, nos últimos quatro anos.

### **Análise e discussão dos resultados**

Após a aplicação do questionário, iniciou-se o processo de análise e discussão dos resultados.

Na tabela abaixo verificaremos a faixa etária dos judocas praticantes e não praticantes de musculação.

**Tabela 1: Faixa etária dos judocas praticantes e não praticantes de musculação.**

Faixa etária	Praticantes	%	Não Praticantes	%	% Total
18 a 23 anos	13	65%	11	55%	60%
24 a 28 anos	7	35%	9	45%	40%
TOTAL	20	100%	20	100%	100%

Verificamos na tabela acima, que a maior concentração de atletas ocorre na faixa etária compreendida entre 18 e 23 anos, tanto para os praticantes, como para os não praticantes de musculação. Este dado nos recorda uma triste realidade; a maioria de nossos atletas param de competir em torno dos 24 anos. Esta desistência precoce da competição, é um dos motivos principais, em que, na nossa amostra, verificamos um total geral de 60% dos participantes compreendidos neste primeiro grupo.

Na tabela 2, visualizaremos, a quantidade de horas semanais dedicadas ao treinamento específico do Judô, para ambos os grupos.

**Tabela 2: Horas destinadas ao treinamento de Judô.**

Quantidade de horas	Praticantes	%	Não Praticantes	%	% Total
Até 5 horas	5	25%	2	10%	17,5%
6 a 10 horas	12	60%	17	85%	72,5%
Mais de 11 horas	3	15%	1	5%	10%
Total	20	100%	20	100%	100%

Analisando a tabela acima, verificamos que a grande maioria, de ambos os grupos, tem uma carga semanal de treinamento compreendida entre seis e dez horas (72,5%), seguido por um grupo que treina até 5 horas (17,5%) e de somente 10 % que treina acima de 11 horas. Nos chama a atenção ainda que 85% do grupo de não praticantes de musculação tem um treinamento semanal entre seis e dez horas, o que para a modalidade podemos considerar ideal, lembrando que o Judô é um esporte amador e que a maioria de seus atletas não tem um tempo maior para dedicar-se aos treinamentos. Ressaltamos no entanto, que, se um atleta pretende alcançar classificações expressivas em campeonatos nacionais e internacionais, esta quantidade de treinamento não é considerada satisfatória.

Na tabela seguinte, observaremos a quantidade de horas semanais destinada a musculação, para o grupo praticante deste complemento físico.

**Tabela 3: Horas semanais destinadas a musculação.**

Quantidade de horas	N	%
até 2 horas	4	20%
de 3 a 4 horas	11	55%
de 5 a 6 horas	5	25%
TOTAL	20	100%

Na tabela acima verificamos que a maioria dos praticantes de musculação (55%), tem uma carga horária de 3 a 4 horas por semana destinada a esta atividade. Outro grupo (25%), pratica a musculação entre 5 e 6 horas por semana. Observamos ainda um terceiro grupo (20%), que pratica esta mesma atividade por um período de até 2 horas semanais. Acreditamos que para esta atividade surtir efeito complementar para o Judô, necessita-se de uma carga horária superior a três horas semanais, que somada ao treinamento regular no dojô (local de prática do Judô), poderá contribuir efetivamente para uma melhora nos níveis de preparação física.

Na próxima tabela, teremos a oportunidade de observar o motivo que levou este grupo de judocas a praticar a musculação.

**Tabela 4: Motivo do início da prática da musculação.**

Motivo	N	%
Estética	2	10%
Melhora no desempenho como judoca	18	90%
TOTAL	20	100%

Baseados na informação acima, verificamos que a grande maioria (90%), iniciaram a prática, com o objetivo de melhorar o seu desempenho competitivo na modalidade e apenas 10% dos entrevistados, iniciaram a prática da musculação por motivos estéticos. O que nos preocupa neste momento é que não sabemos que tipo de trabalho está sendo desenvolvido com estes atletas, se realmente está condizente com o objetivo proposto por eles.

Visualizaremos na próxima tabela, a obtenção de resultados nos Campeonatos Paranaenses e Jogos Abertos do Paraná, nos anos de 1994, 1995, 1996 e 1997, pelos grupos de judocas praticantes e não praticantes de musculação.

**Tabela 5: Resultados obtidos em competições oficiais por ambos os grupos.**

Classificação	Praticantes	%	Não Praticantes	%	% Total
1º lugar	12	16%	08	11%	27%
2º lugar	12	16%	11	14%	32%
3º lugar	21	27%	12	16%	41%
Total	45	59%	31	41%	100%

Fonte: Relatórios da Federação Paranaense de Judô e da Paraná Esporte.

Considerando os resultados acima expostos, verificamos uma melhor obtenção de resultados, por parte do grupo que pratica musculação em todas as classificações. No geral, podemos constatar que o grupo praticante de musculação obteve 59% das classificações, enquanto que o grupo não praticante de musculação obteve 41% das classificações, nestas competições avaliadas. Esta supremacia verificamos também nas colocações separadamente. Dos vinte títulos de campeões, o grupo praticante de musculação conquistou doze, que equivale a 60%, enquanto que o grupo não praticante de musculação conquistou oito títulos (40%). Nos títulos de vice-campeões verificamos um maior equilíbrio entre os dois grupos, mesmo assim o grupo praticante de musculação obteve uma pequena vantagem pois conquistou doze títulos (52%), enquanto que o grupo não praticante obteve onze títulos (48%). Referente as terceiras colocações, o grupo praticante conquistou vinte e uma (64%) e o grupo não praticante conquistou doze (36%).

### **Considerações Finais**

Este foi um estudo causal comparativo onde se procurou verificar a influência da musculação na performance competitiva dos judocas adultos masculino do estado do Paraná. Para concluirmos este estudo realizamos uma análise mais detalhada do grupo que pratica musculação e podemos verificar a relação direta entre a quantidade de horas destinadas ao treinos de Judô,

quantidade de horas destinada à musculação e resultados obtidos. Desta forma ficou evidenciada que os melhores resultados são obtidos quando existe uma relativa proximidade entre as horas dedicadas a musculação e ao treinamento específico de Judô. Observamos claramente que os judocas que obtiveram os melhores resultados foram aqueles que mantiveram uma média de sete horas semanais destinadas ao treinamento de judô, somada a uma média de cinco horas semanais dedicadas à musculação, totalizando desta forma doze horas de treinamento semanal. Também ficou evidenciado, que aqueles judocas que praticam a musculação com carga horária superior a dez horas semanais e o tempo destinado à prática do Judô inferior a cinco horas semanais, obtiveram os piores resultados deste grupo analisado.

Da mesma forma, realizamos uma análise do grupo não praticante de musculação e constatamos que entre os judocas que obtiveram as melhores colocações, era mantida uma média de nove horas e trinta minutos de treinamento semanal destinados ao Judô. Por outro lado, os judocas deste grupo que obtiveram as piores colocações, mantinham uma carga semanal média de cinco horas de treinamento.

Concluindo este estudo, verificamos que na nossa amostra, os atletas praticantes de musculação obtiveram os melhores resultados, supomos desta forma que a musculação influenciou positivamente na performance atlética deste grupo avaliado, contribuindo para que estes judocas obtivessem um maior sucesso em seus resultados competitivos.

Percebemos durante o desenvolvimento deste estudo que para termos informações mais fidedignas sobre este assunto, torna-se necessário uma pesquisa longitudinal, com um maior controle de outras variáveis que podem influenciar nos resultados obtidos; No entanto, para este momento, acreditamos termos alcançado os objetivos propostos para este estudo e fica a pretensão de ampliá-lo futuramente.

**Referências Bibliográficas**

- BARBANTI, Valdir, J. **Treinamento físico: bases científicas.** São Paulo: CLR Baliero, 1988.
- LASSERRE, Robert. **Judô: Manual Prático.** São Paulo: Ed. Mestre Jou, 1951.
- PACE, Renato. **Musculação, modelagem física e halterofilismo.** São Paulo : Hemus, s/d.
- SANTARÉM, José Maria. Musculação e saúde. **Revista Sprint.** Rio de Janeiro, set/out. 1988.
- VARGAS, Angelo Luis. Em que o trabalho muscular poderá auxiliar a mulher na prática do Judô. **Revista Sprint.** Rio de Janeiro, jul/ago. 1993.