



## COMPARAÇÃO NOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JUDÔ

Autor(es): Mariana Rocha Alves, Reinaldo Sousa Santos, André Luiz Gomes Carneiro, Priscilla Kálisy Duarte Soares, Fernando Bryan Duarte Soares, Vinicius Dias Rodrigues, Wellington Danilo Soares

**INTRODUÇÃO:** A literatura destaca que a prática das artes marciais, como o Judô otimiza as qualidades físicas. **OBJETIVO:** O presente estudo teve como foco principal comparar os níveis de flexibilidade de praticantes e não praticantes de Judô. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa semi-experimental, comparativa, com pré e pós-teste. A amostra foi pareada e constituída de 62 sujeitos, ambos os sexos, divididos em dois grupos, sendo grupo 1 (G1) com 31 alunos do projeto "Judô na Escola" do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID da Escola Estadual Cristina Guimarães na cidade de Montes Claros - MG, na faixa etária de 11 a 15 anos ( $12,5 \pm 1,2$  anos), e o grupo 2 (G2) com 31 alunos da mesma escola não praticantes de Judô e nem pertencentes ao projeto. As aulas de Judô do projeto foram realizadas duas vezes por semana com duração de 90 minutos durante 3 meses (Abril a Junho/2014). O protocolo utilizado para aferição da flexibilidade foi o teste sentar e alcançar que tem como instrumento um banco de madeira. As coletas dos dois grupos foram feitas 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.

FLEXIBILIDADE	31	G1	21,4 ± 8,6	0,02*
			25,5 ± 5,9	
	31	G2	21,5 ± 7,3	0,14
			22,6 ± 6,4	
	31	G1	25,5 ± 5,9	0,04*
	31	G2	22,6 ± 7,9	

\*  $p < 0,005$ .

Os resultados apresentados na tabela acima demonstram que houve ganho estatisticamente significativo para o G1. Com relação ao G2 o ganho não foi estat

Agência financiadora: PIBID/CAPES

Número de parecer do comitê de ética: 2005/10