

## PERFIL DA FORÇA ISOMÉTRICA E DINÂMICA DE PRATICANTES DE *BRAZILIAN JIU JITSU*.

JOSÉ MILTON DA COSTA-JÚNIOR<sup>1</sup>  
LUAN MORAIS AZEVÊDO (CREF:001887-G/SE)<sup>3</sup>  
CHARLES NARDELLI VALIDO (CREF:001969-G/SE)<sup>4</sup>  
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO<sup>2</sup>  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF:006427-G7RS)<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.  
<sup>2</sup>Universidade Federal de Sergipe (UFS)  
<sup>3</sup>Faculdade Maurício de Nassau  
<sup>4</sup>Scientific Sport  
jm\_junior@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** Os estudos que avaliam a força muscular no rendimento de atletas de *Brazilian Jiu Jitsu (BJJ)*, ainda que escassos, têm apontado que essa variável está diretamente relacionada a um bom desempenho competitivo. Ao que se sabe, a força em seus diferentes tipos de manifestação se destaca em ações de imobilizações, em movimentos específicos (raspagens e passagem de guarda) bem como para manter o controle do adversário. **OBJETIVO:** Descrever o perfil de força isométrica e dinâmica conforme a graduação em atletas de *BJJ* do estado de Sergipe. **MÉTODOS:** Quarenta e cinco atletas de *BJJ* do sexo masculino, foram selecionados e divididos por graduação: (de faixa branca a preta), e por nível competitivo: (recreacionais; estadual; nacional e internacional). O nível competitivo foi discriminado por relato do atleta em ficha de inscrição. Para avaliar a força muscular, utilizou-se os testes *Hand Grip* isométrico e *Hand Grip* dinâmico. No isométrico os atletas sustentaram o seu peso corporal, o máximo tempo possível, com os cotovelos em flexão máxima, segurando na lapela de um quimono preso à uma barra fixa. Após cinco minutos de pausa passiva, realizou-se o segundo teste, dinâmico, no qual os atletas executaram o número máximo de repetições de flexão e extensão total dos cotovelos segurando a lapela de um quimono preso à barra fixa. Aplicou-se uma ANOVA 1x5 entre as categorias de faixas e 1x4 entre os níveis competitivos. Teste de Sidak foi usado para comparações múltiplas ( $p \leq 0,05$ ). **RESULTADOS:** Os valores encontrados por faixa, para força isométrica e dinâmica, respectivamente, foram: branca ( $37,7 \pm 23,1$  e  $7,9 \pm 4,7$ ), azul ( $42 \pm 13,9$  e  $10 \pm 3,1$ ), roxa ( $46,2 \pm 12,7$  e  $11,7 \pm 5,8$ ), marrom ( $59,2 \pm 15,2$  e  $14,7 \pm 6,4$ ) e preta ( $61,3 \pm 11,9$  e  $17 \pm 2$ ). Observou-se diferenças ( $p < 0,05$ ) entre faixas brancas em relação aos mais graduados (marrom e preta) tanto na força isométrica, quanto na dinâmica. Contudo, o tamanho de efeito, (força isométrica e dinâmica), mostrou uma magnitude crescente quando comparado aos faixas brancas: 0,2 e 0,45 (azul); 0,36 e 0,80 (roxa); 0,93 e 1,42 (marrom); 1,05 e 1,94 (preta). Para o nível competitivo, os valores encontrados, foram: recreacionais ( $32,6 \pm 16,8$  e  $6,4 \pm 4,39$ ), estadual ( $39,17 \pm 19,50$  e  $9 \pm 3,53$ ), nacional ( $48,11 \pm 9,55$  e  $12,58 \pm 5$ ) e internacional ( $54,20 \pm 17,41$  e  $15,20 \pm 2,16$ ). Os atletas recreacionais ou que competem a nível estadual, apresentaram diferenças ( $p < 0,05$ ) comparados aos que competem nacionalmente ou internacionalmente. Entre os níveis de competição mais elevados (nacional e internacional) não foi encontrado diferença ( $p > 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** Os dados encontrados demonstram que na medida em que aumenta a graduação e/ou nível competitivo, aumentam também os níveis de força muscular, tanto isométrica quanto dinâmica.

**Palavras-chave:** desempenho esportivo; aptidão física; força muscular.