

## **ANÁLISE DO GRAU DE FLEXIBILIDADE DE JUDOCAS E SUA CORRELAÇÃO NO CAMPEONATO PIAUIENSE DE JUDÔ/2007**

Talita Soares de Oliveira  
Hélio Maia Queiroz

**RESUMO:** O Judô é um esporte de luta cujo objetivo é exercer o ponto máximo sobre o adversário, o ippon. Para tal se utilizam de técnicas de projeções, imobilizações, chaves-de-braço e estrangulamentos, onde algumas qualidades físicas exercem grande influência para sua eficiência, como a flexibilidade. Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar o grau de flexibilidade de algumas articulações de judocas, comparando-o com seus desempenhos no Campeonato Piauiense de Judô, procurando compreender o comportamento desta qualidade física nos atletas em questão, e contribuir, então para um melhor desenvolvimento da modalidade, dando subsídios aos preparadores físicos e professores para a elaboração do programa de treinamento. Participaram da pesquisa 48 judocas, de ambos os sexos, com idade entre 15 e 19 anos, atletas da categoria Junior. A flexibilidade foi mensurada através do flexímetro, seguindo o protocolo de Leighon para coleta e interpretação dos dados. Certificou-se que essa qualidade física foi influente no resultado dos judocas na referida competição, mostrando uma inter-relação entre flexibilidade e desempenho competitivo nesse esporte, comprovando ser um importante componente no desenvolvimento e performance dos atletas. Concluiu-se que a flexibilidade está intimamente relacionada ao desempenho de judocas em competições e que a prática do Judô propicia um aumento da flexibilidade geral.

**Palavras-chaves:** Flexibilidade, Judô, Desempenho Esportivo.