

TESTES DE DESEMPENHO ESPECÍFICO NO TAEKWONDO: COMPARAÇÕES TESTE-RETESTE E ANÁLISE DA REPRODUTIBILIDADE

RICHARD SANTIN ROCHA¹
FABRICIO BOSCOLO DEL VECCHIO³

¹*Universidade Federal de Pelotas – richardyesef@gmail.com*

²*Nome da Instituição do(s) Co-Autor(es) – e-mail do autor 2 (se houver)*

³*Universidade federal de Pelotas – fabrioboscolo@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O Taekwondo (TKD) atualmente é considerado como esporte que promove desenvolvimento intelectual e saúde física de seus praticantes (CHO, 2014). A modalidade ganhou popularidade mundial a partir de sua inserção nos Jogos Olímpicos de 2000, e também passou a ser praticada em alto rendimento competitivo (ERVILHA et al., 2013). A partir de observações das lutas realizadas nos treinamentos e até mesmo nos Jogos Olímpicos, que a modalidade contém diversos golpes, porém, o mais usado é o chute semicircular com a perna de trás, na altura do tronco, provavelmente por ser o primeiro chute aprendido quando se começa a praticar a modalidade. No TKD, este golpe é conhecido como Bandal Tchagui, e o chute semicircular é executado com o peito do pé (KIM, 1995).

Acredita-se que quanto mais vezes um movimento é executado, mais rápido e com mais qualidade se executa o mesmo, de forma que esta velocidade e qualidade do chute pode fazer a diferença em ganhar ou perder a luta. Dentre os diferentes modos de avaliação de atletas de Taekwondo, o teste de chutes em 10 s tem sido amplamente utilizado na modalidade; porém, o mesmo carece de validação científica. Assim, o presente estudo avaliou o desempenho de atletas de TKD em dois testes: 1) tempo para realizar uma sequência de 10 chutes e 2) quantidade de chutes em 10 segundos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foram agendadas reuniões com o responsável do projeto de TKD para apresentação da pesquisa e justificativa da relevância do estudo. O professor que ministrava as aulas cedeu o tempo destinado ao treino para a realização dos testes, os quais foram realizados somente com os atletas que continham os critérios de inclusão. Participaram do estudo 43 atletas voluntários, divididos em faixa etária entre 7 e 31 e por sexo, que realizavam no mínimo 2 treinos semanais e com tempo de prática de no mínimo 1 mês ininterrupto. Os atletas selecionados concordaram com a participação voluntária e foram informados no início das aulas como seriam os testes e por que de realizarem dos mesmos.

Para os procedimentos experimentais, os participantes realizaram aquecimento de 5 minutos e, em seguida, foram orientados a se posicionarem à área de chutes para iniciarem os procedimentos. Eles então, primeiramente, realizaram a escolha da distância ideal para realização do chute (distância auto selecionada) que foi registrada e demarcada para que o atleta seguisse a mesma distância em todos os testes. Foram realizados dois tipos de testes, o primeiro foi a quantidade de chutes que os alunos executaram no tempo de 10 segundos, onde

executou-se chutes com a perna direita duas vezes e depois de alguns segundos de descanso, com a perna esquerda também duas vezes.

O chute foi realizado com a perna de trás e o alvo foi um aparador de chutes, que teve o ajuste na altura adequada à do tronco do atleta que estava realizando os movimentos.

Para análise dos dados, os participantes foram divididos 2 categorias, de 0 a 14 anos e de 15 a 19 anos, segundo orientações do IBGE. Na análise estatística, as comparações entre sexos e entre categorias foi realizada com análise de variância de dois caminhos, com post-hoc de Tukey. As comparações entre tentativas para os testes de chutes foram realizadas com teste t para amostras dependentes. As correlações foram analisadas com o teste de Pearson.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 38 atletas de Taekwondo, com 14 ± 2 anos (10 a 19 anos), e tempo de prática médio de 20 ± 24 meses (1 a 120 meses) e frequência semanal de $2 \pm 0,5$ sessões (1 a 5 sessões por semana). Destes, 55,3% tinham entre 10 e 14 anos e 44,7% de 15 a 19 anos, sendo 18 pessoas do sexo feminino e 20 do sexo masculino. Quanto às variáveis de desempenho nos testes específicos, os dados são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Medidas descritivas de variáveis antropométricas e de desempenho físico, e comparações entre sexo e faixa etária.

		Feminino		Masculino		Total		Sexo		Idade	
		Média	dp	Média	dp	Média	dp	F	p	F	P
10 chutes Direita 1	10-14 anos	5,27	0,54	5,04	0,46	5,15	0,51	4,65	,038	,42	,519
	15-19 anos	5,35	0,76	4,70	0,72	5,00	0,79				
	Total	5,30	0,63	4,89	0,60	5,09	0,64				
10 chutes Direita 2	10-14 anos	5,34	0,55	5,15	0,53	5,24	0,54	2,03	,163	1,57	,218
	15-19 anos	5,18	0,64	4,83	0,62	5,00	0,63				
	Total	5,27	0,58	5,01	0,58	5,13	0,59				
10 s Direita 1	10-14 anos	19,30	2,11	19,64	2,69	19,48	2,38	2,70	,109	4,65	,038
	15-19 anos	20,00	2,00	22,00	1,58	21,06	2,01				
	Total	19,61	2,03	20,70	2,52	20,18	2,33				
10 s Direita 2	10-14 anos	19,00	1,33	20,36	2,77	19,71	2,26	9,66	,004	4,30	,046
	15-19 anos	19,50	3,02	23,33	2,87	21,53	3,47				
	Total	19,22	2,18	21,70	3,13	20,53	2,97				
10 chutes Esquerda 1	10-14 anos	5,55	0,60	4,85	1,30	5,19	1,07	4,19	,048	1,00	,324
	15-19 anos	5,15	0,60	4,70	0,53	4,91	0,59				
	Total	5,37	0,62	4,78	1,01	5,06	0,89				
10 chutes Esquerda 2	10-14 anos	5,50	0,76	5,48	1,12	5,49	0,94	1,74	,195	8,19	,007
	15-19 anos	5,05	0,73	4,33	0,65	4,67	0,76				
	Total	5,30	0,76	4,96	1,09	5,12	0,95				
10 s Esquerda 1	10-14 anos	17,60	2,41	19,27	2,15	18,48	2,38	6,23	,018	6,08	,019
	15-19 anos	19,25	2,43	21,33	2,24	20,35	2,50				
	Total	18,33	2,50	20,20	2,38	19,32	2,58				
10 s Esquerda 2	10-14 anos	18,10	2,13	19,09	3,33	18,62	2,80	5,93	,020	11,16	,002
	15-19 anos	19,88	2,17	23,11	2,62	21,59	2,87				
	Total	18,89	2,27	20,90	3,60	19,95	3,17				

Acerca das comparações entre momentos, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes para o teste de dez chutes no lado direito (diferença média de -0,04 chutes, $t = -0,7$; $p=0,48$) e esquerdo (diferença média de -0,06 chutes, $t = -0,44$; $p=0,66$). Já para o teste de 10s de chutes, não foram observadas diferenças para o desempenho no lado direito (diferença média de -0,34 chutes, $t = -1,1$; $p=0,27$), mas sim para o lado esquerdo (diferença média de -0,63 chutes, $t = -0,63$; $p=0,01$).

No teste de dez chutes, observou-se coeficiente de correlação intraclass de 0,88 ($F = 8,6$; $p < 0,001$) para o lado direito e 0,76 ($F = 4,2$; $p < 0,001$) para o lado esquerdo. Já no teste de 10 segundos de chutes, o CCI foi de 0,86 ($F = 7,1$; $p < 0,001$) para o lado direito e de 0,92 ($F = 13,2$; $p < 0,001$) para o lado esquerdo.

Foram observadas correlações estatisticamente significantes entre tempo de prática (em meses) e desempenho nos testes de 10 chutes com o lado direito ($r = -0,49$; $p=0,002$) e esquerdo ($r = -0,5$; $p < 0,001$), e número de chutes em 10 s com o lado direito ($r = 0,52$; $p<0,001$) e esquerdo ($r = 0,60$; $p<0,001$).

4. CONCLUSÕES

Ao final deste trabalho, foi possível concluir que de todos os testes realizados com os atletas apresentaram pouca diferença da primeira para segunda fase. De certa maneira, os alunos mantiveram o mesmo padrão de chutes nas duas etapas de todos os testes. Quando paramos para observar cada um destes testes percebemos que a média de chutes com a perna direita e esquerda se mantiveram no mesmo nível.

Verificamos então que cada aluno possui o seu limite para a realização dos chutes, podendo com os treinos aumentar ou não a quantidade de chutes, e, independentemente do nível de graduação destes alunos, eles conseguem seguir uma média em que a sequência de chutes fique parecida.

Sendo assim, este estudo mostrou que cada aluno tem seu modo de realizar o chute e a maneira mais eficiente para o mesmo, entretanto eles têm a ideia de que se derem o máximo de si em cada atividade, ficarão melhores a cada treino, observando então, que há muito pouca diferença entre o número máximo de chutes que estes alunos conseguem realizar quando estão descansados e quando já estão no decorrer dos testes.

5. REFERÊNCIAS

Cho, K. O. Differences of energy intake and energy expenditure of elite Taekwondo players receiving summer vs. winter intensive training. **Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry**, V. 18, N. 2, P. 169-174, 2014.

Ervilha, U. F.; Silva, V. F.; Araujo, R. C.; Mochizuki, L. Elite female tae kwon do athletes have faster reaction time and longer movement time than males during a striking kick. **Science of Martial Arts**, V. 10, N. 1, P. 1-9, 2014.

Kim, Y. J.; Silva, E. Arte Marcial Coreana Taekwondo. **Editora Thirê**, V. 1, 1995.