

FLEXIBILIDADE DE MEMBROS INFERIORES EM CRIANÇAS DE 9 A 12 ANOS PRATICANTES DE *TAEKWONDO* NO CHUTE *DOLLYO TCHAGUI*

Joyce Vieira Martins dos Santos¹; Glacos Nicolas de Almeida²; Luiz Henrique Peruchi³

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail joycevm@ig.com.br¹

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: tkdglacosalmeida@hotmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail peruchi@umc.br³

Área de conhecimento: Educação Física

Palavras chave: Lutas, Artes Marciais, Iniciação Esportiva.

INTRODUÇÃO

O *Taekwondo* surgiu há mais de dois mil anos na Coréia, da junção de antigas artes marciais, é um esporte olímpico, cujo significado da palavra é o caminho das mãos e dos pés. O *Taekwondo* auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, concentração, disciplina, autoconfiança, auto-estima e ainda melhora a capacidade de autodefesa (PARK, 2006). O mesmo autor diz ser necessário trabalhar a flexibilidade e repetir os exercícios para potencializar a musculatura das pernas. No *Taekwondo* a criança aprende a efetuar um chute lateral na altura do rosto (*Dollyo Tchagui*), no qual ela irá fazer uma abdução da perna na altura do rosto do seu oponente, o praticante deverá considerar o espaço, à distância a ser percorrida para efetuar o movimento, o maior impacto, a velocidade de realização do golpe e outros fatores (KIM, 2006). Fonseca (2004) afirma que o treinamento da flexibilidade deve ser baseado no desenvolvimento de altos níveis de mobilidade articular do tronco e dos membros inferiores, pois o desenvolvimento da capacidade de executar chutes na altura da cabeça é imprescindível para o *Taekwondo*. Em uma observação empírica já se observa que nem todo mundo tem a mesma flexibilidade. Isso depende de fatores ósseos, musculares, tendinosos, da cápsula articular, da gordura e da pele. Dentre esses fatores limitantes, a cápsula articular contribui com 47% e os músculos com 41%. Entretanto, o fator genético talvez seja o mais decisivo e não é difícil percebermos isso na vida e no esporte Contursi (1986).

OBJETIVOS

Avaliar e comparar a flexibilidade utilizando como parâmetro a altura e a amplitude do chute *Dollyo Tchagui* em crianças de 9 a 12 anos praticantes iniciante de *Taekwondo*.

MÉTODO

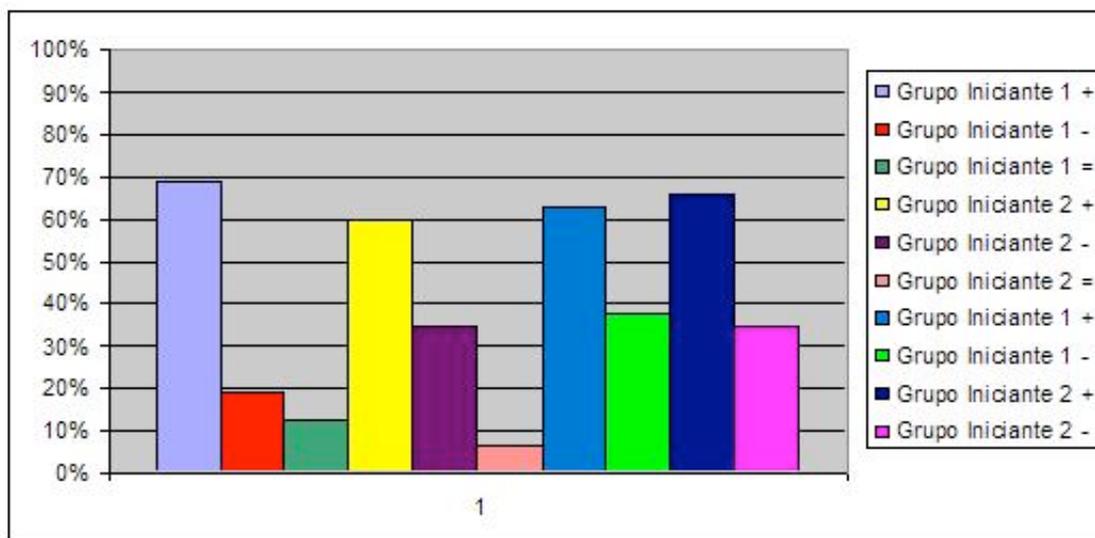
Participaram da pesquisa 96 crianças praticantes do nível iniciantes I e II de *Taekwondo*, foi aplicado um teste de flexibilidade de forma passiva no qual se fez a elevação máxima do membro inferior direito na posição do chute *Dollyo Tchagui*. Na coleta de dados foi utilizada uma máquina fotográfica, uma fita métrica, um simetrorógrafo e o programa AutoCAD R14 para mensuração da altura e angulação do chute. A intervenção foi realizada dentro do período de três meses com aulas uma vez por semana com duração de 50 minutos em uma instituição privada do alto Tietê. Realizamos uma mensuração no início da pesquisa (Agosto), a segunda em (Outubro), e a final em (Dezembro), na qual foram registrados os dados das avaliações, utilizando-se dos mesmos materiais de mensuração citados no método desse estudo e ainda com o

auxilio dos mesmos avaliadores. É importante salientar que durante esses três meses de treinamento, não foi modificada a rotineira metodologia de aulas do grupo, sendo que a mesma consta do treino de inúmeras técnicas de chutes, socos e defesas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao realizar a análise dos resultados pudemos constatar que do ponto de vista estatístico o grupo iniciante I não obteve um aumento significativo, pois $(p) = 0,99$, sendo que (p) deveria ser menor que 0,05%. O mesmo ocorreu com o grupo de iniciantes II, não havendo um aumento significativo estatisticamente, pois $(p) = 0,34$. Os dados estatísticos não condizem com o percentual, pois o grupo iniciante I obteve percentualmente uma melhora maior do que o grupo II na altura, apresentando que 69% dos participantes aumentaram sua altura do chute *Dollyo Tchagui*, 18% diminuiu e 13% mantiveram a mesma altura, enquanto o grupo de iniciantes II atingiu 59% que aumentaram a altura, 35% diminuíram e 6% mantiveram a altura inicial. Quanto à angulação mais uma vez ambos os grupos não apresentaram melhora estatisticamente significativa, pois o grupo iniciante I nos apresentou que (p) foi = 0,72, e no grupo iniciante II (p) foi = 0,22. Acreditamos ser pequeno o aumento individual de cada participante e por este motivo não alcançando valores significantes estatisticamente. Ao comparar percentualmente na angulação qual grupo teria o maior aumento, nos deparamos com o processo inverso, pois o grupo iniciante II obteve um aumento maior que o grupo iniciante I. O grupo II apresentou que 66% dos participantes conseguiram um aumento na angulação do chute *Dollyo tchagui* e outros 34% diminuíram, enquanto o grupo iniciantes I nos mostrou que em 63% dos participantes houve um aumento e outros 37% diminuíram. A seguir podemos constatar a comparação geral de ambos os grupos tanto na altura, quanto na angulação.

Figura 1 – Altura e Angulação do Grupo Iniciante I e II



Observando a intervenção realizada pelos pesquisadores, pode-se afirmar que é necessário trabalhar a flexibilidade repetindo os exercícios para potencializar a musculatura das pernas, pois, além de aumentar a amplitude das técnicas executadas também há um aumento da altura do chute indo de acordo com (PARK, 2006). Kim (2006) explica que dentro do treinamento do *Taekwondo*, a criança aprende a efetuar um chute lateral na altura do rosto (*Dollyo Tchagui*), para esta realização, o praticante deverá considerar o espaço, a distância a ser percorrida, a velocidade de realização, a

potência muscular e o limite da cápsula articular do quadril, este conjunto de fatores que determinam a altura da execução do chute, no qual Kim (2006) descreve o processo biomecânico do chute. Isso depende, pois, segundo Contursi (1986), há os fatores ósseos, musculares, tendinosos, da cápsula articular, da gordura, a pele, além dos fatores genéticos. No qual, dentre esses fatores limitantes, a cápsula articular contribui com 47% e os músculos com 41%. Entretanto, o fator genético talvez seja o mais decisivo e conseguimos perceber isso, pois, alguns praticantes tinham a facilidade para a execução do chute enquanto outros apresentaram uma redução na amplitude articular.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados estatísticos, observamos que o grupo iniciante I não ocorreu melhora tanto na altura quanto na angulação. O mesmo fato se realizou com o grupo iniciante II, não alcançando aumento estatisticamente significativo em ambos os testes. Estatisticamente possivelmente este fato tenha ocorrido devido o aumento ser pequeno não alcançando assim os valores para serem considerados significativos estatisticamente. No ponto de vista percentual, pudemos constatar que os resultados não condizem com os da estatística, pois este nos mostrou que houve um aumento na maioria dos participantes em ambos os grupos tanto na altura quanto na angulação. Comparando os dois grupos percentualmente constatamos que o grupo iniciante I foi melhor no aumento da altura do chute comparado ao grupo iniciante II. Quanto à angulação ocorreu o inverso, o grupo iniciante II conseguiu um aumento maior do que o grupo iniciante I. Analisando os registros do grupo iniciante I constatamos uma pequena compensação posicionando o quadril levemente para trás, devido o menor contato com a prática do chute *Dollyo Tchagui* e uma menor percepção corporal, possivelmente este fato tenha influenciado na diminuição da angulação comparado ao grupo iniciante II que não realizou nenhuma compensação com o quadril. Para sugestão de uma nova intervenção com os mesmos instrumentos de avaliação, sugerimos que o período de intervenção seja maior do que três meses e que realize os treinos mais que uma vez por semana para obter uma análise mais específica e possivelmente alcançar aumentos significativos estatisticamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONTURSI, Lucia Bevilaqua Tânia. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

FONSECA, Roberto Fernández. As direcciones determinantes del entrenamiento en la práctica del *Taekwondo* (WTF). **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 74 - Julho de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd74/tkd.htm>. Acesso em: 01 de Ago de 2008.

KIM, Yeo Jun. **O Manual dos Campeões: Taekwondo de Competição**. São Paulo, AWA, 2006.

PARK, P. W. **Curso de Taekwondo La Técnica del Chagui**. Barcelona: De Vecchi, 2006.