

**FUERZA DE LA PRENSIÓN MANUAL Y LA FLEXIBILIDAD DEL TRONCO EM MUJERES  
PRACTICANTES DE JIU-JITSU EN EL PROGRAMA DE EXTENSIÓN UNIVERSIDAD OLÍMPICA**

Paula Júlia da Costa Chaves<sup>1</sup>  
 Bruna Nickolly Castro de Oliveira<sup>2</sup>  
 Elayne Silva de Oliveira<sup>3,4</sup>  
 Itânio da Silva Soares<sup>3</sup>  
 Francisco Navarro<sup>3,4,5,6</sup>

**Palabras clave:** Jiu-Jitsu. Fuerza de Prensión Manual. Flexibilidad. Mujeres.

1-Estudiante en Educación Física en la UFMA, Brasil.

2-Estudiante en Letras - Español en la UFMA, Brasil.

3-Grupo de Estudio y Investigación em Peleas, Artes Marciales e Deportes de Combate-GEPLAMEC, UFMA, Brasil.

4-Programa de Posgrado en Salud del Adulto y del Niño de la UFMA, Brasil.

5-Programa de Posgrado em Educación Física de la UFMA, Brasil.

6-Departamento de Educación Física de la UFMA, Brasil.

E-mail dos autores:

paullajulia1996@gmail.com

brunanickolly.castro@gmail.com

elayneoliveiraedf@outlook.com

itaniosoares@hotmail.com

francisco.navarro@uol.com.br

**INTRODUCCIÓN**

En la sociedad brasileña, más precisamente en la segunda mitad del siglo 20, las mujeres, en función de los movimientos sociales de emancipación, viene conquistando cada vez más espacio y en el deporte de peleas este fenómeno también está presente.

El Jiu-Jitsu comenzó como la lucha de autodefensa y actualmente también como un deporte.

El Jiu-Jitsu es una forma de arte marcial que consiste en golpes, caídas y inmovilizaciones, que para su práctica, requiere fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad.

El objetivo de este estudio fue identificar la fuerza de la prensión manual y la flexibilidad del tronco en mujeres practicantes de Jiu-Jitsu.

**MATERIALES Y MÉTODOS**

El estudio de la naturaleza documental (Thomas Nelson y Silverman, 2012), con acceso a las evaluaciones de las pruebas después de la autorización del responsable del Programa de Extensión Universidad Olímpica del Proyecto de Extensión de Peleas, Artes Marciales y Deportes de combate de la Educación Física en la UFMA.

La prueba se realizó en el Gimnasio de Luchas del Núcleo de Deportes / Educación Física de la UFMA. La muestra de este estudio fue de 10 mujeres practicantes de Jiu-Jitsu en la fase iniciación, con edad mínima de 20 años y máxima de 34 años, media de 23,2 y una desviación estándar de 4,14 y peso corporal mínimo de 49 kg y máximo de 85 kg, media de 57,9 y desviación estándar de 11,41 y una altura mínima de 1,56 m y máxima de 1,71 m media de 1,61 y una desviación estándar de 0,04.

La medida de la flexibilidad se produjo con el Banco de Wells. El muestreo recibió instrucciones de permanecer en posición sentada con las piernas extendidas y pies junto con la planta del pie contra el banco y luego con los brazos extendidos cambiado de puesto el torso hacia adelante y con las puntas de los dedos y la palma de la mano extendida deslizando la regla en el banco hasta el máximo desplazamiento posible. Cada muestreo hicieron tres intentos; la prueba de prensión manual se realizó con el dinamómetro mecánico de la marca Jamar, el muestreo fue instruido para estar de pie sosteniendo el dinamómetro con el brazo en posición horizontal semiflexionado y en altura del hombro, fue realizado alternativamente tres veces la prueba prensión.

Los datos recibieron tratamiento estadístico descriptivo con media y desviación estándar, y en el tratamiento analítico se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y la prueba t de los estudiantes para

comparar los intentos, con una significación establecida en  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

**Tabla 1** - Presión Manual Derecha (PMD), Presión Manual Izquierda (PMI) e Flexibilidad de las Mujeres.

Intentos	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
PMD (kgf)	29,30 ± 6,45	29,80 ± 6,39	31,60 ± 6,93
PMI (kgf)	29,60 ± 7,51	29,50 ± 9,16	30,40 ± 9,43
Flexibilidad (cm)	26,95 ± 6,18	27,45 ± 5,96	27,76 ± 5,99

## DISCUSIÓN

Los datos presentados en la tabla 1 de presión manual no mostraron ninguna significación entre el primero y el segundo intento ( $p = 0,647$ ) y también entre el primer y el tercer intento ( $p = 0,123$ ) sin embargo demostró significación entre el segundo y tercer intento ( $p = 0,021$ ) para la mano derecha. Esto sucedió probablemente debido al proceso de familiarización con la prueba.

Con respecto a la mano izquierda no ocurrió significación entre el primer y segundo intento ( $p = 0,899$ ), entre el primer y tercer intento ( $p = 0,453$ ) y entre el segundo y tercer intento ( $p = 0,235$ ), este probablemente sucedió debido a mano izquierda no sea prevalente y en función de la enseñanza-aprendizaje-entrenamiento (Navarro, Almeida, Santana, 2015) llevado a cabo en las actividades del proyecto.

Con respecto a la flexibilidad no fue significativa entre el primer y el segundo intento ( $p=0,107$ ) entre el primer y el tercer intento ( $p=0,055$ ) y entre el segundo y el tercer intento ( $p=0,178$ ), probablemente esto sucede debido a los procedimientos de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento (Navarro, Almeida, Santana, 2015) llevado a cabo en las actividades del proyecto.

## CONCLUSIÓN

Las pruebas/evaluaciones de presión manual y de flexibilidad realizados demuestran que los valores alcanzados por las mujeres practicantes de Jiu-Jitsu son susceptibles de ser mejorado con el más intenso proceso de enseñanza-aprendizaje-formación.

## REFERENCIAS

Navarro, A. C.; Almeida, R.; Santana, W. C. *Pedagogia do Esporte: Jogos Esportivos Coletivos*. Phorte. 2015.

Tomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Artmed. 2012.

## AGRADECIMENTOS

Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Maranhão - FAPEMA.

Seminário de Lutas no contexto escolar e ambientes educacionais - reflexões e praticas pedagógicas 2016.

Recebido para publicação 10/10/2016

Aceito em 15/10/2016