

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GENES GUILHERME TEIXEIRA DE LIMA
PAULO HENRIQUE DA SILVA SANTOS
WILLIANE BEATRIZ DA SILVA

**Treinamento de Força para o desempenho de atletas de judô de alto
rendimento: Uma revisão integrativa da literatura**

RECIFE/2025

**GENES GUILHERME TEIXEIRA DE LIMA
PAULO HENRIQUE DA SILVA SANTOS
WILLIANE BEATRIZ DA SILVA**

**Treinamento de Força para o desempenho de atletas de judô de alto
rendimento: Uma revisão integrativa da literatura**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Educação
Física do Centro Universitário Brasileiro
- UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador: Túlio Guilherme Martins
Guimarães.

**GENES GUILHERME TEIXEIRA DE LIMA
PAULO HENRIQUE DA SILVA SANTOS
WILLIANE BEATRIZ DA SILVA**

**TREINAMENTO DE FORÇA PARA O DESEMPENHO DE ATLETAS
DE JUDÔ DE ALTO RENDIMENTO: Uma revisão integrativa da literatura**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

A Deus, nossa motivação para prosseguir todos os dias e a nossa família que nunca desistiu de nos apoiar.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nossas vidas e por ter nos dado forças para superar os desafios que à vida proporciona, e por ajudar a ultrapassar os desafios e barreiras encontrados ao longo do curso e no desenvolvimento deste trabalho.

A todos os mestres, que ao longo da jornada acadêmica, ajudaram de forma direta ou indireta.

A instituição de ensino e seu corpo docente pelas correções e ensinamentos que acrescentaram e ajudaram muito no nosso processo de formação profissional.

Aos nossos familiares e amigos, agradecemos por toda compreensão, apoio e incentivo.

“Conhecendo a si, você descobrirá o seu incrível mundo”.

Luciano Dall Alba Lopes

RESUMO

Atletas treinados em força têm mais qualidade nos exercícios, quando se é relacionado ao tamanho (porte atlético), função muscular e a força isométrica. Isso ocorre por causa de sua adaptação ao treinamento avançado de longo prazo. Este estudo apontou, estudos anteriores, que utilizaram o Treinamento de Resistência (TR) ou Treinamento de Força (TF), com repetição, que pode ser um tipo de modalidade eficaz para atletas de judô de alta performance. Assim, o objetivo da pesquisa foi apontar a influência do TF para o desempenho de atletas de judô de alto rendimento. O estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura na qual foram incluídos artigos nas bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Via National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), escritos em português e inglês. Para promover uma análise diante da discussão da temática, diversos estudos mostraram que o TF promove adaptações morfológicas e neurais, elevando a força na execução dos movimentos. Assim, os estudos verificaram, em geral, que o TF para atletas de judô de elite deve priorizar o desenvolvimento de força bruta e potência por meio de exercícios compostos, como agachamentos, levantamentos terra e arremessos, juntamente com movimentos específicos do esporte que desenvolvem potência explosiva e força de preensão. Um core forte também é essencial e pode ser desenvolvido com exercícios como extensões lombares com peso e desenvolvimento de força. Em uma análise conclusivo, verifica-se que o treinamento deve se concentrar em construir uma base sólida de força geral antes de passar para trabalhos mais específicos, explosivos ou focados em resistência.

Palavras-chave: Treinamento de Força, Alta performance, Judô.

ABSTRACT

Strength-trained athletes exhibit higher quality in their exercises when considering size (athletic build), muscle function, and isometric strength. This is due to their adaptation to advanced, long-term training. This study highlighted previous studies that used Resistance Training (RT) or Strength Training (ST) with repetition, which can be an effective type of training for high-performance judo athletes. Thus, the objective of this research was to point out the influence of ST on the performance of high-performance judo athletes. This study is an Integrative Literature Review in which articles from the following databases were included: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Via National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), written in Portuguese and English. To promote an analysis within the discussion of the theme, several studies showed that ST promotes morphological and neural adaptations, increasing strength in the execution of movements. Thus, studies have generally found that functional training for elite judo athletes should prioritize the development of brute strength and power through compound exercises such as squats, deadlifts, and throws, along with sport-specific movements that develop explosive power and grip strength. A strong core is also essential and can be developed with exercises such as weighted back extensions and strength training. In conclusion, training should focus on building a solid base of overall strength before moving on to more specific, explosive, or endurance-focused work.

Keywords: Physical Education, Strength Training, Parkinson's Disease.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	10
2 Materiais e métodos.....	11
3 Resultados e discussão.....	11
4 Conclusão.....	15
Referências.....	15

1. Introdução

Em se tratando de esportes de alta performance, um dos mais acessados, é a prática do judô, na qual, de acordo com a Confederação Brasileira de Judô (CBJ), aproximadamente 2 milhões de judocas no Brasil pertencem a liga, sendo 12 vezes maior do que atletas praticantes no Japão, contabilizando cerca de 160 mil adeptos¹. A Federação Internacional de Judô (FIJ) relata que há mais de 6.500 judocas na África, 12.400 na Ásia, 34.200 na Europa, 1.200 na Oceania e 300 em outras regiões². À medida que o esporte de judô se torna cada vez mais populares, os atletas estão procurando as melhores maneiras de obter uma vantagem competitiva. O esporte de combate do judô é caracterizado por esforços intermitentes de alta intensidade para jogar um oponente no chão, imobilizando-o ou submetendo-o^{1,2}.

Vale ressaltar, que utilizar um treinamento adequado, são buscados pelos treinadores de judô de alto nível, pois estabelecem o desempenho neuromuscular como um dos principais indicadores de desempenho no judô. Isso provavelmente ocorre porque o atleta de judô realiza vários desafios neuromusculares, incluindo estabelecer dominância de pegada ao envolver um oponente em pé, realizar arremessos altamente técnicos e exercer contrações dinâmicas e isométricas para controlar um oponente no chão³. Para manter o equilíbrio sob forças externas produzidas pelo oponente, é necessária alta ativação muscular do core.

Salienta-se que por vezes, é difícil atingir os músculos do core de forma eficaz com exercícios estacionários tradicionais, então exercícios adicionais ou especialmente projetados para o esporte são recomendáveis. Na última década, o treinamento instável, para os judocas, tem sido frequentemente usado porque acredita-se que ambientes instáveis criam um nível maior de ativação muscular⁴. Assim, entende-se que o judô é um esporte dinâmico. No entanto, uma boa estabilidade em judocas pode ser crucial para manter a postura, executar técnicas de forma eficaz e prevenir lesões. Assim, aponta-se o Treinamento de Força (TF), que é considerado, para um atleta de judô, crucial no aumentar da sua capacidade de gerar força explosiva, melhorar o poder de arremesso, manter a força de pegada e controlar os oponentes durante as trocas de luta⁵.

O treinamento de judô, utilizando o TF, pode melhorar o aprendizado motor, aumentar a capacidade anaeróbica, flexibilidade, força e potência; melhorar a composição corporal; e fornece uma base eficaz de força e condicionamento⁶. Força e potência muscular são essenciais para o sucesso de alta performance em um esporte, especialmente em esportes de combate, como o judô. Entende-se que atletas mais fortes e capacidade muscular maior terão melhor desempenho e, mais importante, desenvolverão uma base para o desenvolvimento futuro. A segurança e a eficácia do TF, estão sendo bem estudadas em ensaios clínicos experimentais⁷. Embora existam recomendações específicas para força e condicionamento para atletas de judô, as diretrizes para o judoca, utilizando TF, permanecem escassas em estudos originais⁸.

O TF oferece inúmeros benefícios para atletas de judô, incluindo aumento de potência e explosão, força de prensão aprimorada, agilidade aprimorada e condicionamento físico específico para o judô. Também ajuda a reduzir o risco de lesões, construindo uma base mais sólida e aprimorando a mecânica do movimento⁸. Com a necessidade do aumento de potência e explosividade para o judoca nas competições, o TF melhora diretamente a capacidade de gerar força, tornando os ataques mais explosivos e as reações mais rápidas. Destaca-se desenvolver a força de prensão aprimorada, na qual consiste em abraços e músculos da prensão mais fortes são cruciais para controlar o quimono do oponente e manter o equilíbrio durante quedas e quedas⁹.

Um judoca desenvolve a agilidade aprimorada, sendo este, característica de um atleta que utiliza o TF nos seus treinos. Assim, exercícios de força e condicionamento específicos do judô, como uchi-komi (prática repetida de técnicas), podem aumentar a agilidade em situações dinâmicas^{10,11}. Diante da temática abordada, deve-se tecer o problema da pesquisa: Quais as recomendações para a prática de Treinamento de Força ou Resistivo para atletas de alta performance no judô? Quais os tipos do exercício de Treinamento de Força são eficazes para atletas judocas?

Assim, o estudo tem como objetivo apontar a influência do Treinamento de Força para o desempenho de atletas de judô de alto rendimento.

2. Material e Métodos

Esta pesquisa trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, realizada no período de agosto a outubro de 2025. A etapa de identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados foi realizada por três pesquisadores independentes, de modo a garantir um rigor científico. Para a seleção dos artigos que integrariam a amostra, foi realizada uma busca nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* - MEDLINE via PUBMED, Literatura Latino Americana e do Caribe em

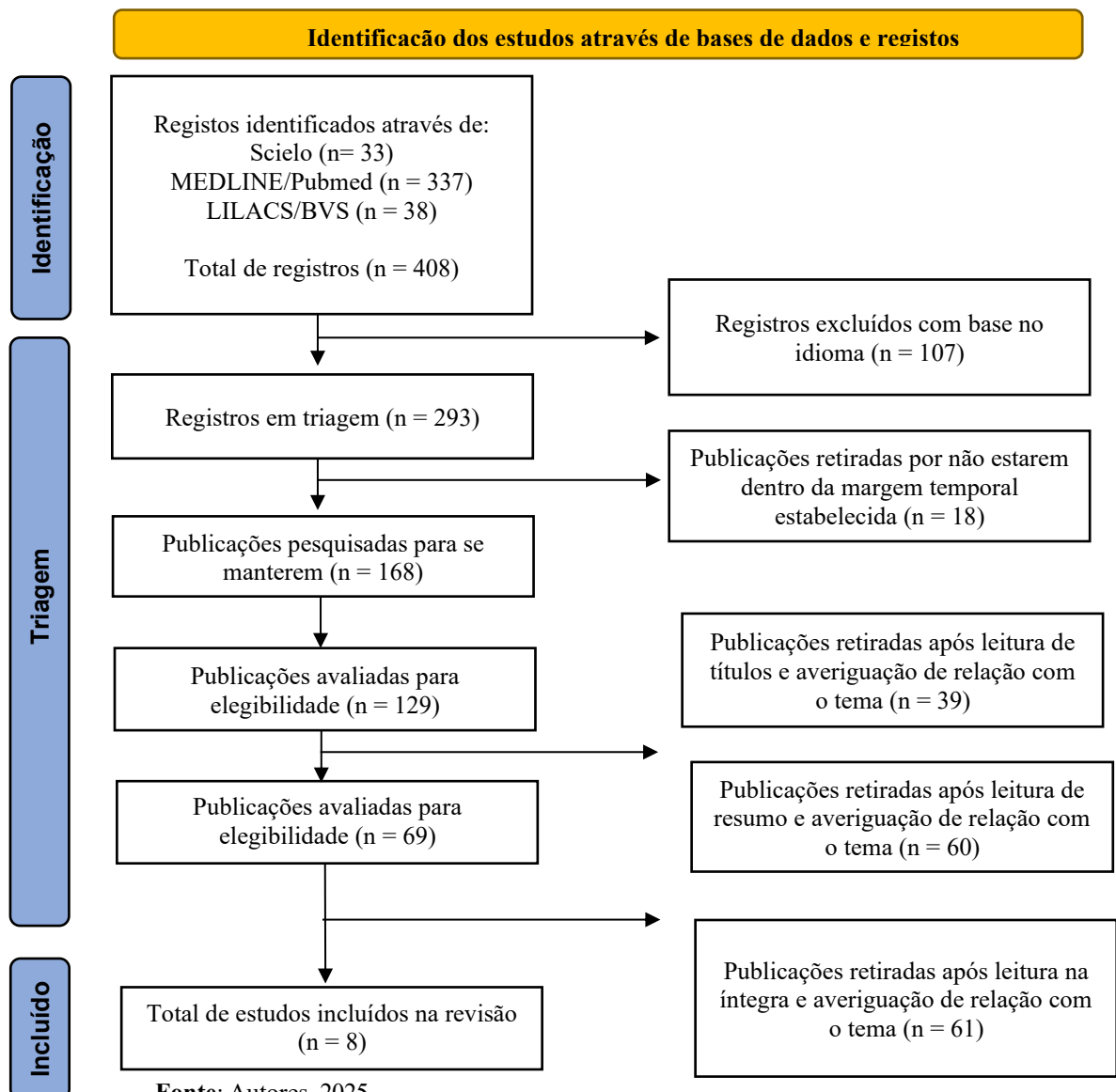
Ciências da Saúde – LILACS via Biblioteca virtual em saúde - BVS, *Cientific Electronic Library Online* (SCIELO). Para a busca dos estudos foram utilizados os descritores em ciência saúde (DeCS): “Treinamento de Força”, “Alta performance”. Também foram utilizados os descritores em inglês, *Medical Subject Headings* (MeSH): “Judô”, “Physical Education”, “Strength Training”. Para a busca utilizou-se o operador booleano AND em ambas as bases de dados.

Os critérios de inclusão estipulados para a seleção dos artigos foram delineamentos dos tipos coortes e ensaios clínicos randomizados e não randomizados, controlados ou aleatórios, cego ou duplo cego e relatos de casos, com restrição temporal dos anos de 2020 à 2025, nas línguas Português e Inglês, que abordassem a aplicação do Treinamento de Força nos treinos para atletas de Judô, e na qual retratassem como principais desfechos: estudos originais em que o TF mostra-se adequado para aumentar a agilidade em situações dinâmicas; a redução do risco de lesões; melhora da estabilidade; aumento da massa muscular.

3. Resultados e Discussão

A seleção dos estudos foi realizada de forma criteriosa e sistemática, e as etapas de busca e exclusão estão detalhadas no fluxograma (Figura 1), baseado nas diretrizes do PRISMA.

Figura 1: Fluxograma de busca e seleção dos artigos, baseado nas diretrizes do PRISMA



Após a análise dos artigos selecionados, a amostra final foi composta por **8 artigos**. Para apresentar os resultados de forma concisa e organizada, foi elaborado um quadro de síntese (Quadro 1), que destaca informações relevantes dos estudos. As discussões sobre os principais resultados e conclusões do tema são apresentadas a seguir.

Quadro 1: Síntese dos estudos selecionados no levantamento bibliográfico

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Nakatani et al. ⁶	Examinar se o treinamento de resistência, levando à falha de repetição, pode ser uma modalidade eficaz para superar esse problema.	Ensaio clínico do tipo Estudo transversal.	23 atletas de judô do sexo masculino completaram um treinamento de rosca direta unilateral com halteres de 6 semanas com duas sessões por semana, sendo adicionado ao treinamento de judô na temporada.	O presente estudo indica que programas de treinamento de resistência balística de carga leve e carga pesada tradicional, levando à falha de não repetição e falha de repetição, respectivamente, podem ser modalidades para melhorar o tamanho muscular e a força isométrica em atletas de judô,
Stanković et al. ⁷	Comparar os efeitos do treinamento de resistência em superfícies estáveis versus instáveis no desempenho de força em jovens judocas.	Ensaio clínico do tipo Estudo transversal	Incluiu 18 jovens judocas com 4,7 anos de experiência em treinamento, designados para o grupo (treinamento de resistência instável) ou o grupo (treinamento de resistência estável). Ambos os grupos realizaram o exercício de supino e agachamento por 12 semanas (3 sessões/semana, 30–40 min cada), com um grupo realizando na superfície estável e o outro na superfície instável.	Tanto o treinamento de resistência instável quanto o estável melhoraram efetivamente a força máxima e o desempenho em judocas adolescentes, com o treinamento instável oferecendo benefícios adicionais na força abdominal.
Branco et al. ¹²	Investigar os efeitos de um programa de força suplementar na aptidão física geral e específica em atletas de judô sub-18.	Ensaio clínico randomizados	21 atletas foram randomizados em dois grupos: grupo experimental e grupo controle. Os atletas foram submetidos a antropometria, testes genéricos de aptidão física e testes de campo específicos (barra fixa isométrica e dinâmica com judogi e Special Judo Fitness Test-SJFT).	Melhorias foram observadas na força máxima para supino reto, remad, máquina de meio agachamento, barra fixa dinâmica de judogi e respostas SJFT, representando melhoria de desempenho para o grupo experimental.
Monteiro et al. ¹³	Identificar as diferenças nas características neuromusculares da amplitude de movimentos dos membros superiores e inferiores entre atletas de judô masculinos de elite e de alta competição utilizando treinamento de força.	Ensaio clínico do tipo Estudo transversal	63 atletas de judô masculinos de alto nível, que foram classificados em dois grupos de níveis: elite 1 (n = 30) e elite 2 (n = 33). Jovens em média de 22 anos. Todos treinaram força para verificar velocidade de pico, carga máxima, potência, média da força para potência de pico e taxa	Os resultados sugerem que a superioridade observada em atletas de judô de elite em atributos neuromusculares pode determinar o sucesso em competições de judô quando treinam força. Essa observação reforça que os perfis neurais e metabólicos devem ser considerados para aumentar a eficácia do treinamento de potência

			de desenvolvimento de força durante os exercícios.	máxima para a parte superior e inferior do corpo.
Campos et al. ¹⁴	Verificar se o resultado basal do <i>Special Judo Fitness Test</i> (Teste de Aptidão Física Específico de Judô) SJFT, poderia diferenciar a taxa de evolução do desempenho de força e potência em atletas de judô de alto nível em uma meia temporada.	Ensaio clínico do tipo Estudo transversal	22 participantes foram divididos em grupos SJFT de acordo com a tabela específica. Exercícios de Força e potência foram testadas por uma repetição máxima (1RM) de agachamento costas, remada curvada, supino reto e salto com contramovimento, pré e pós seis meses.	Assim, os ganhos de força muscular em testes podem não refletir diretamente uma melhora no desempenho do SJFT por utilizar exercícios de força ao longo de uma temporada de meia competição.
Ceylan et al. ¹⁵	Investigar a relação entre o desempenho físico com exercícios de resistência de atletas de judô de elite e a avaliação usando normas do índice SJFT.	Ensaio clínico do tipo Estudo transversal.	19 atletas de judô ($22,8 \pm 2,5$ anos) da equipe nacional sênior de judô participaram voluntariamente deste estudo.	As normas classificatórias do índice SJFT estão relacionadas principalmente à potência dos exercícios de resistência dos atletas. Uma potência mais alta aumenta a possibilidade de os atletas serem classificados como $\geq$ regulares.
Gerhardt et al. ¹⁶	Avaliar a eficácia de um programa de exercícios de força para utilizar no aquecimento para prevenção de lesões específico para judô, supervisionado por um treinador, na prevalência geral de lesões.	Ensaio clínico randomizados	269 atletas de judô com idade ≥ 12 anos foram randomizados por escola de judô para intervenção, utilizando exercícios de força para realização do seu aquecimento habitual. Sendo acompanhados por um período de 16 a 26 semanas.	Os desfechos não demonstraram diferenças significativas entre os grupos. Especificamente, não foi relatada diferença significativa em lesões graves. Todos os treinadores e 70% dos atletas consideraram a intervenção utilizando exercícios de força bem-sucedida.
Nguyen ¹⁷	Avaliar a eficácia de 5 testes com exercícios de força para o desenvolvimento de velocidade e força em atletas de judô de 12 a 14 anos no Vietnã.	Estudo de caso	20 atletas de judô do sexo masculino de 12 a 14 anos na província de Binh Duong, Vietnã. O teste para o desenvolvimento de velocidade e força (coletado por pesquisas anteriores) foi utilizado no estudo, incluindo 5 testes: (1) Teste de corrida de 30 m de altura (s); (2) Teste de salto em distância no lugar (cm); (3) Teste de flexão de braços em decúbito ventral (15s); (4) Teste de chute de Seoinage (20s); (5) Teste de derrubada de Ippon Seoinage 30s (vezes).	Os atletas de judô de 12 a 14 anos que treinaram 5 testes envolvendo exercícios de força para desenvolvimento de velocidade e força superaram em nível estatisticamente significativo os meninos que praticaram o teste habitual.

Stanković et al.⁷ demonstrou no estudo a comparação dos efeitos do treinamento de resistência em superfícies estáveis versus as instáveis no desempenho de força em jovens judocas. Tanto o treinamento de resistência instável quanto o estável melhoraram efetivamente a força máxima e o desempenho em judocas, com o treinamento instável, oferece benefícios adicionais na força abdominal. Assim, os benefícios potenciais do treinamento de força em superfícies instáveis não foram explorados no contexto de judocas jovens. Ao investigar como as superfícies instáveis afetam a ativação muscular e o desempenho geral da força em jovens judocas, esta pesquisa pode oferecer orientação sobre a

integração do treinamento de resistência em superfícies instáveis em programas de condicionamento específicos para judô.

Branco et al.¹² realizou uma investigação nos efeitos de um programa de força suplementar na aptidão física geral e específica em atletas de judô sub-18, sendo estes submetidos a antropometria, testes genéricos de salto com contramovimento, uma repetição máxima-1RM no supino reto, remada e meio agachamento e testes de campo, utilizando-se de exercício de força. Assim, o treinamento de força, como o grupo de atletas de judô, foi positivo para o desempenho geral e específico, podendo ajudar os treinadores a desenvolver força sem alterações na massa corporal. Vale ressaltar que intervenções voltadas ao desenvolvimento da força muscular em atletas judocas, mostraram-se benéficas ao nível da aptidão física, resultando em aumentos significativos a favor dos grupos de treino que se utilizam de força, podendo ser utilizadas por treinadores e técnicos para melhorar o desempenho físico dos atletas.

O estudo abordado por Monteiro et al.¹³ segue o mesmo entendimento do estudo de Stanković et al.⁷ quando destacam que o judô é um esporte que exige múltiplos momentos de alta intensidade durante a luta e alto desempenho neuromuscular. Para os autores, embora não seja frequente, as ações explosivas dos membros inferiores podem ser decisivas para a vitória em combate. Este estudo identificou as diferenças nas características neuromusculares da amplitude de movimentos dos membros superiores e inferiores entre atletas de judô masculinos de elite e de alta competição utilizando o treinamento de força.

Campos et al.¹⁴ verificou se o resultado basal do *Special Judo Fitness Test* (Teste de Aptidão Física Específico de Judô) – SJFT, poderia diferenciar a taxa de evolução do desempenho de força e potência em atletas de judô de alto nível em uma meia temporada. Força e potência foram testadas utilizando o treinamento de força, por uma repetição máxima (1RM) de agachamento costas, remada curvada, supino reto e salto com contramovimento, pré e pós seis meses. Assim, uma potência em exercícios resistivos mais alta aumenta a possibilidade de os atletas serem classificados como regulares.

As verificações dos estudos de Campos et al.¹⁴ e Ceylan et al.¹⁵ apontam para o mesmo entendimento de que os valores normativos do *Special Judo Fitness Test* (SJFT) são usados para avaliar atletas de judô, e ambos trazem sobre a questão de quais testes de desempenho de habilidades motoras cruciais melhor definem a classificação SJFT em atletas de judô de elite. Assim, os estudos trazem a mesma investigação sobre a relação do desempenho físico de atletas de judô de elite e a avaliação usando normas do índice SJFT. Neste sentido, os autores trazem como resultado que as normas classificatórias do índice SJFT estão relacionadas principalmente à potência do treinamento de força dos atletas.

Gerhardt et al.¹⁶ descreveu a intervenção de exercícios de força com Atletas de judô apontando que a utilização de exercícios de força para o aquecimento habitual na prevenção de lesões, após um longo período de acompanhamento (16 a 26 semanas) é benéfica. Assim, por causa do histórico de prevalências de lesões graves, incidência geral, lesões com perda de tempo, exposição, adesão e experiências de treinadores e atletas, os exercícios de força favoreceram o fortalecimento muscular, embora a intervenção não reduziu significativamente a prevalência geral e grave de lesões. Apesar disso, sugeriu-se que a intervenção com exercícios de força seja considerada uma alternativa útil ao aquecimento regular de judô, dada a alta adesão e as experiências clínicas positivas de treinadores e atletas.

No estudo de Monteiro et al.¹³ destacou-se a necessidade do atleta de judô realizar procedimentos que favoreçam a área neuromuscular, incluindo estabelecer dominância de pegada ao envolver um oponente em pé, executar arremessos altamente técnicos e exercer contrações dinâmicas e isométricas para controlar um oponente no chão, precisando ser treinado com exercícios resistivos para poder realizar a performance. Como tal, um praticante de judô mais forte tem uma vantagem sobre oponentes com habilidade técnica comparável. Com isso, estes estudos examinaram o papel do treinamento de força, sendo este ideal para favorecer o desempenho do judoca, em exercício resistivo, baseado em atributos neuromusculares para o treinamento de atletas de judô de elite.

O estudo de Nakatani et al.⁶ destaca que atletas treinados em força têm mais treinabilidade em tamanho e função muscular, por causa de sua adaptação ao treinamento avançado de longo prazo nos exercícios resistivos. Este estudo corrobora com o estudo de Ren et al.¹⁶ que também examinou se o treinamento de resistência levando à falha de repetição pode ser uma modalidade eficaz para superar esse problema. Ambos estudos indicaram que programas de treinamento de resistência balística de carga leve e carga pesada tradicional, levando à falha de não repetição e falha de repetição, respectivamente,

podem ser modalidades para melhorar o tamanho muscular e a força isométrica em atletas de judô, mas não melhoram a capacidade de geração de potência.

Em se tratando do desenvolvimento de velocidade e força, o estudo de caso de Nguyen¹⁷ avaliou a eficácia de 5 testes para o em atletas de judô no Vietnã, constatando que um sistema de teste para o desenvolvimento de velocidade e força supera significativamente o sistema habitual. A comparação dos resultados após o experimento entre os dois grupos mostra que o sistema de teste introduzido com exercícios resistivos, é superior ao sistema de teste habitual em termos de taxa de desenvolvimento muscular em atributos neuromusculares para o treinamento de atletas de judô de elite.

4. Conclusão

Este estudo de Revisão Integrativa da Literatura cumpriu o objetivo que foi apontar a influência do Treinamento de Força para o desempenho de atletas de judô de alto rendimento, assim, os estudos aqui selecionados apontaram, em ensaios clínicos transversais ou randomizados, programas de treinamento de força que melhoram aspectos como força máxima, potência e velocidade. Os estudos ainda destacaram o aumento do desempenho em testes específicos do judô, como o Teste Especial de Aptidão Física para Judô (SJFT), e em testes gerais de desempenho físico. Incluindo, os efeitos da periodização do treinamento no desempenho e otimizar o treinamento, sobrepondo os objetivos de força e técnica.

Em se tratando dos pontos fortes do estudo, pontuemos a eficácia demonstrada nos estudos mostrando que o treinamento de força, mesmo na temporada competitiva, pode melhorar significativamente as métricas gerais e específicas de desempenho de atletas de judô, incluindo força, potência e desempenho no SJFT; como também os estudos utilizam um grupo controle e testes pré e pós-treinamento para fornecer dados confiáveis. Isso permite uma comparação direta das mudanças de desempenho resultantes do programa de força; e ainda, utilizam avaliações gerais de força e testes específicos do judô para mostrar como o treinamento se traduz diretamente nas demandas do esporte.

No que diz respeito as limitações e sugestões para estudos futuros, observou-se que alguns estudos são de curto prazo, com foco em apenas algumas semanas ou meses, como também poucos estudos do tipo ensaios clínicos randomizados, limitando uma análise mais apurada e precisa. Apontemos como sugestão, a realização futura de estudos de longo prazo para examinar os efeitos do treinamento de força e da periodização. Outra limitação encontrada foi a especificidade do treinamento, ou seja, o impacto de exercícios e protocolos de treinamento específicos, como a ordem ideal de exercícios ou as melhores relações trabalho-descanso, sendo estas necessitando de mais investigação para garantir que o treinamento seja o mais eficiente possível.

3. Referências

1. Confederação Brasileira de Judô. Brasil Judô. **CBJ**. Rio de Janeiro - RJ, 2025.
2. International Judo Federation. Active Judo World Circuit Judoka. **IJJ**. EUA, 2025.
3. Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Kostrzewa M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized Physical Activity for Children and Adolescents: A Literature Review. **Children (Basel)**. 2023 Jul 26;10(8):1290.
4. Garbeloto F, Miarka B, Guimarães E, Gomes FRF, Tagusari FI, Tani GA. New Developmental Approach for Judo Focusing on Health, Physical, Motor, and Educational Attributes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 2023; 20(3):2260.
5. Weldon A, Cloak R., Kirk C, Ruddock A, Langan-evans C, Detanico D, Loturco I, Kons R. Strength and Conditioning (S&C) Practices of Judo Athletes and S&C Coaches: A Survey-Based Investigation. **J Strength Cond Res**. 2024 Apr 1;38(4):e160-e173.

6. Nakatani M, Takai Y, Kanehisa H. Resistance training leading to repetition failure increases muscle strength and size, but not power-generation capacity in judo athletes. **PLoS One**. 2024 Aug 28;19(8):e0307841.
7. Stanković N, Stupar D, Ignjatović A, Milošević N, Trajković, N. Stable or Unstable? Evaluating the Strength Outcomes of 12-Week Resistance Training in Youth Judo Athletes. **Sports**. 2024; 12(12):352.
8. Weldon A, Cloak R, Kirk C, Ruddock A, Langan-Evans C, Detanico D, Loturco I, Kons R. Strength and Conditioning (S&C) Practices of Judo Athletes and S&C Coaches: A Survey-Based Investigation. **J Strength Cond Res**. 2024 Apr 1;38(4):e160-e173.
9. Cid-Calfucura I, Herrera-Valenzuela T, Franchini E, Falco C, Alvial-Moscoso J, Pardo-Tamayo C, Zapata-Huenullán C, Ojeda-Aravena A, Valdés-Badilla P. Effects of Strength Training on Physical Fitness of Olympic Combat Sports Athletes: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health**. 2023 Feb 16;20(4):3516.
10. Garbeloto F, Miarka B, Guimarães E, Gomes FRF, Tagusari FI, Tani G. A New Developmental Approach for Judo Focusing on Health, Physical, Motor, and Educational Attributes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 2023; 20(3):2260.
11. Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Kostrzewa M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized Physical Activity for Children and Adolescents: A Literature Review. **Children (Basel)**. 2023 Jul 26;10(8):1290.
12. Branco BHM, Marcondes VA, Ramos S de P, Badilla PAV. Effects of Supplementary Strength Program on Generic and Specific Physical Fitness in Cadet Judo Athletes. **The Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print**, 2020;(10).
13. Monteiro L, Massuça LM, Ramos S, Garcia-Garcia J. Neuromuscular Performance of World-Class Judo Athletes on Bench Press, Prone Row and Repeated Jump Tests. **Applied Sciences**. 2024; 14(7):2904.
14. Campos BT, Rodrigues JG da S, Machado HES, Coswig VS, Penna EM. Discriminação dinâmica: resultado do SJFT na evolução do desempenho de força e potência em atletas de elite de judô. **J. Phys. Educ**. 2025;36.
15. Ceylan B, Šimenko J, Balci ŞS. Which Performance Tests Best Define the Special Judo Fitness Test Classification in Elite Judo Athletes? **J Funct Morphol Kinesiol**. 2022 Nov 14;7(4):101.
16. Gerhardt AL, Reurink G, Kerkhoffs GMMJ, et al. Effectiveness of a judo-specific injury prevention programme: a randomised controlled trial in recreational judo athletes. **British Journal of Sports Medicine** 2023;57:450-456.
17. Nguyen THT. The Effectiveness of Test for Speed and Strength Development for 12-14 Years Boys Judo Athletes: A Case Study of Binh Duong Province, Vietnam. **European Modern Studies Journal**, 2024;8(4), 433–445.