

6051

Placa: 97

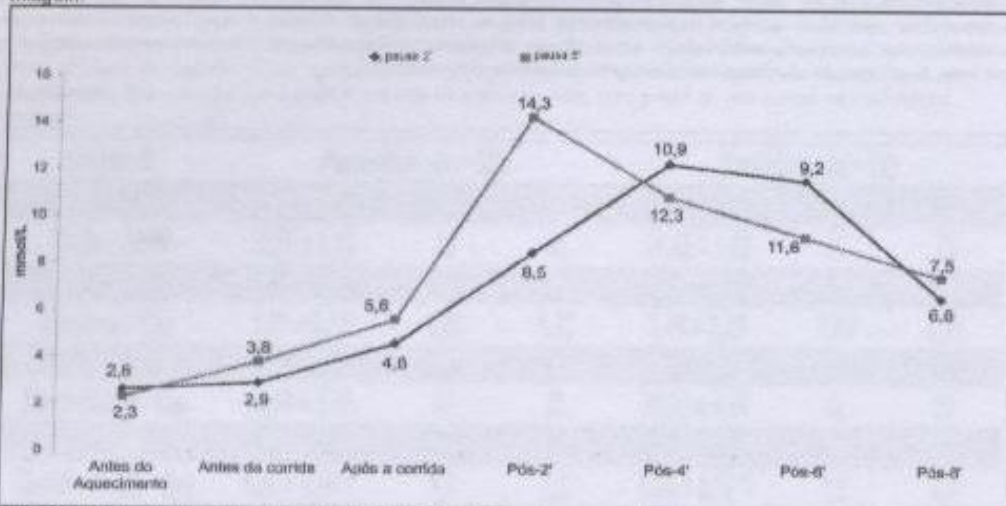
Resumo: 367

COMPARAÇÃO DA CINÉTICA DA CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGUÍNEO E DO DESEMPENHO NO TESTE DE 40 SEGUNDOS REALIZADO COM PAUSA 2 E 5 MINUTOS APÓS O AQUECIMENTO

Jair Matias, Amanda C. Prodócimo, Allison M. Escudero, Leticia Ap. C. Sposito, Luis Gustavo Barbosa, João Bosco da S. Alexandre, Wagner Z. Freitas, Elisângela Silva
 IFSULDEMINAS - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - campus Muzambinho - matias_for@hotmail.com

Introdução: O aquecimento proporciona o aumento da temperatura e a separação temporária de ligações de tecido conjuntivo, melhorando o desempenho biomecânico do sistema muscular. O aquecimento com pausa de 2 min se espera menor rendimento do que com pausa de 5 min, pois não terá uma recuperação total da fosfocreatina, diminuindo assim o desempenho do atleta. **Objetivo:** comparar a cinética da concentração de lactato sanguíneo e do desempenho no teste de 40 segundos realizado com pausa de 2 e 5 minutos após o aquecimento. **Metodologia:** Participou deste estudo piloto um indivíduo do sexo masculino, praticante de corrida, com 12 meses de treinamento, com idade de 19 anos e peso corporal de 58 kg. Para determinação do desempenho foi utilizado o teste de 40 segundos (MATSUDO, 1979). Este teste foi realizado em dois momentos distintos. No primeiro dia, antes da execução do teste de 40", foi realizado um aquecimento com duração de 10 minutos e pausa de 2 min. (respeitando-se a FC entre 60 % a 70 % da FC máxima, através de uma corrida). Após 24 horas foi realizado novamente o teste de 40". No entanto, antes da sua execução foi realizado um aquecimento com mesma duração e características do dia anterior, mas com pausa de 5 min. O lactato sanguíneo foi coletado antes do aquecimento, antes e após a realização do teste de 40" e nos minutos 2, 4, 6 e 8 da recuperação. **Resultados:** Observou-se que com o a pausa de 2", o sujeito investigado percorreu uma distância de 246 m. no teste de 40". No segundo dia de testes, após a pausa de 5", a distância percorrida no teste de 40" foi de 251 m. Em relação a concentração do lactato, os resultados são apresentados na figura abaixo.

Imagem:



Conclusão: ao final deste estudo foi possível identificar que o aquecimento com pausa de 5' proporcionou um aumento de 2,2% no desempenho da corrida e consequentemente um aumento superior na concentração de lactato de 5% em relação ao resultado logo após o teste de 40" realizado com uma pausa de 2 minutos após o aquecimento.