

2241

Resumo

135

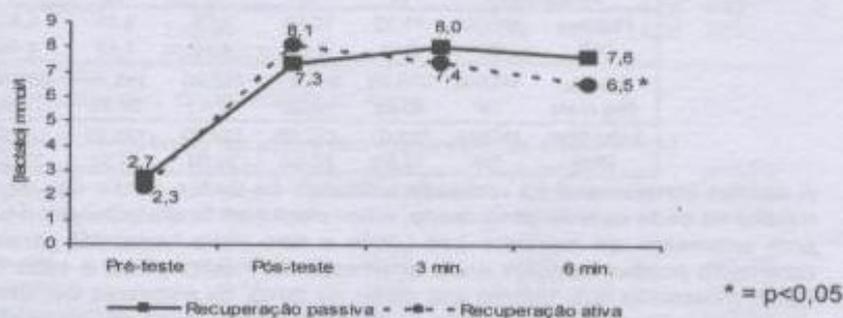
**EFEITOS DA RECUPERAÇÃO PASSIVA E ATIVA ESPECÍFICA PARA O JUDÔ SOBRE A LACTACIDEMIA**

HENRIQUE Menezes Touguinha, RAFAEL Sulino, WAGNER Zeferino de Freitas, ELISÂNGELA Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Muzambinho – Minas Gerais – Brasil – eftouguinha@yahoo.com.br

**Introdução:** a necessidade de rápida recuperação em atletas de alto nível é de suma importância. Os atletas de Judô utilizam-se primordialmente do sistema glicolítico em seus combates, conseqüentemente levando a altas concentrações de lactato sanguíneo. **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi identificar os efeitos da recuperação passiva e ativa específica para o judô sobre a lactacidemia. **Metodologia:** a amostra foi composta por oito atletas de nível internacional, sendo três da Seleção Brasileira principal e o restante integrante das seleções de base (idade  $\bar{X} = 20,6 \pm 2,4$  anos; estatura  $\bar{X} = 1,80 \pm 0,11$  m.; e massa corporal total  $\bar{X} = 83,3 \pm 29,2$  kg). Foram necessários dois dias para realização dos testes. No primeiro dia foi realizado o estímulo com entradas consecutivas de golpes (Uchi-Komi) com um ritmo de 55 golpes/min, controlados por um metrônomo digital até a fadiga, com o objetivo da obtenção da Frequência Cardíaca Máxima (FCM) e o pico de lactacidemia, seguido da recuperação passiva (RP) com duração de 6 min. No segundo dia foi realizado novamente o estímulo para elevação dos níveis de lactato, acompanhado do protocolo de Recuperação ativa (RA) específica, com entradas consecutivas de golpes (Uchi-Komi) respeitando a zona de 60 a 70% da FCM com duração de 6 min. O lactato sanguíneo foi coletado antes e após o estímulo específico. Durante as recuperações ativa e passiva o lactato foi coletado no 3º e 6º minutos. Para análise estatística foi utilizado o teste t para amostras independentes, calculado através do pacote estatístico SPSS versão 19. **Resultados:** ao final da coleta e a após análise dos resultados foi identificada uma redução significativa na [lactato] entre o pico e o 6º minuto na RA quando comparada com a RP ( $p=0,04$ ). Esta redução foi de 5% e 20% entre o pico da [lactato] e o final da RP e da RA respectivamente. Vale ressaltar que, o pico da concentração de lactato sanguíneo no teste utilizando a RP deu-se no minuto 3 da recuperação.

**Figura 1 – Comportamento da remoção de lactato sanguíneo durante recuperação ativa específica e passiva**



**Conclusão:** ao final do estudo foi possível identificar que para atletas de Judô de alto nível, participantes deste estudo, a RA específica, respeitando uma zona de recuperação entre 60% e 70% da FCM mostrou-se significativamente mais eficiente que a RP na