

Relato de experiência**Efeitos da recuperação ativa após luta de judô*****Effects of active recovery after judo fight***

Giulliano Gardenghi

Doutor em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; Coordenador Científico do CEAFI Pós-graduação – Goiânia/GO; Editor chefe da Revista Eletrônica Saúde e Ciência; Faixa Preta – 2º DAN – Associação de Judô Messias – São Paulo/SP.

E-mail: coordenacao.cientifica@ceafi.com.br

O suporte fisiológico para um bom desempenho em torneios de judô envolve condicionamento físico com foco no aumento da potência e capacidade anaeróbias, sem negligenciar o aumento da capacidade aeróbia, além do trabalho de flexibilidade. Resumidamente podemos definir a capacidade anaeróbia como produção de trifosfato de adenosina (ATP) baseada no mecanismo de glicólise anaeróbia, o que por sua vez pode resultar em altas taxas de produção de lactato. Tal fenômeno ocorre sempre que se utilizam as fibras musculares relacionadas à geração de força (fibras brancas – tipo IIX), de recrutamento muito comum durante a prática do judô.

Diversos autores demonstram que atletas de judô apresentam aumento significativo do lactato após uma luta. O aumento do lactato está relacionado à pior desempenho esportivo, por aumento da acidose no meio intramuscular. A acidose relaciona-se à fadiga e a conseqüente perda na capacidade de geração de força. Como numa competição de judô o atleta pode se deparar com diversos combates no mesmo dia, muitas vezes com intervalos curtos entre os mesmos, encontrar uma maneira pela qual se consiga diminuir as taxas de lactato presentes no organismo é fundamental para garantir melhor desempenho técnico durante a competição.

O lactato produzido após o exercício normalmente é eliminado do corpo durante a fase de recuperação. Estudos sugerem que a remoção do lactato varia de indivíduo para indivíduo, sendo que fatores como nível de treinamento, genética e mesmo preparo psicológico podem influir nessa capacidade.

Em resumo, após uma luta de judô ocorre grande produção de lactato. Muitas vezes os intervalos entre uma luta e outra numa competição são inferiores a 30 minutos. Tal fator pode resultar em maiores níveis de acidose sanguínea e muscular, devido ao acúmulo do lactato após cada combate, com prejuízo na capacidade de geração de força, culminando com pior desempenho muscular exatamente no momento em que se atingem as finais do torneio.

Bioquimicamente, a remoção do lactato sanguíneo depende de fatores como a oxidação do lactato para gás carbônico e água, nos músculos ativos e inativos, da gliconeogênese hepática e da reconversão do lactato para glicogênio, via glicogênese muscular.

Diversas técnicas são propostas para otimizar a redução do lactato após realização de exercícios. Como exemplos, podemos mencionar a realização de massagens ao término dos combates, a inalação de oxigênio e principalmente, a recuperação ativa entre as lutas. Entende-se como recuperação ativa a manutenção do exercício após a luta, numa intensidade bastante inferior aquela presente durante o combate. Manter a realização de atividades físicas leves, de característica aeróbia, após uma luta, utilizando grandes grupos musculares ou ainda grupos musculares que não foram tão solicitados durante a prática de exercício de alta intensidade ajuda a elevar a taxa metabólica do indivíduo, sem aumentar a glicólise anaeróbia e sem promover consequente acúmulo de lactato. A taxa metabólica elevada, associada a um maior fluxo de sangue para os músculos em atividade, proveniente das elevações da pressão arterial e da frequência cardíaca decorrentes da atividade física leve ajudam no fenômeno de oxidação, onde o oxigênio atuará na reconversão do lactato para ácido pirúvico, resultando em menor alteração no pH sanguíneo e muscular.

Durante a fase de recuperação ativa após a realização de um combate, sugere-se que mentalmente o indivíduo crie uma escala mental graduada entre 0 e 10 sendo 0 considerado ausência de cansaço e 10 o cansaço total percebido pelo indivíduo ao término da luta. As atividades físicas durante a recuperação ativa devem receber notas entre 3 e 4, ou seja, devem ser consideradas leves, quando se toma por base o cansaço percebido após a luta. Permanecer em repouso após o término de cada luta não favorece a diminuição do lactato, promovendo as alterações orgânicas anteriormente mencionadas.

Sabe-se também que atletas de judô que apresentem bom condicionamento aeróbio, obtido por meio de atividades de característica contínua, utilizando grandes grupos musculares, com intensidade moderada e maiores períodos de realização (superiores a 30 minutos) tem maior capacidade de remoção de lactato. São exemplos de atividades aeróbias as atividades de corrida, ciclismo e natação. No caso do judô, o treino aeróbio deve obrigatoriamente estar associado aos treinos de potência e força. O menor acúmulo de lactato nos indivíduos aerobiamente condicionados está relacionado a fatores como menores concentrações plasmáticas de adrenalina e menor utilização de glicogênio muscular.

Interessante ressaltar que a concentração de lactato sanguíneo em atletas vencedores de seus combates é menor, quando comparada à concentração de lactato dos perdedores das lutas, segundo estudo realizado por Cavazani, em 1991.

Com relação ao desempenho durante torneios, quando se comparou a realização de recuperação ativa com a recuperação passiva, observaram-se melhores resultados, do ponto de vista técnico, nos atletas envolvidos no

processo de recuperação ativa, principalmente quando os intervalos entre as lutas não superavam seis minutos.

Referências

1. Cavazani RN. Lactato antes e após sucessivos combates de judô. Rio Claro, 1991. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista.
2. Callister R, et al. Physiological and performance responses to overtraining in elite judo athletes. *Medicine and Science in Sports Medicine* 1991. (22): 196-203.
3. Franchini E. Tipo de recuperação após a luta, diminuição do lactato e desempenho posterior: implicações para o judô. São Paulo, 2001. Tese de Doutorado (Doutorado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.