

## Proposta do Teste do Lactato Mínimo Específico para o Judô aplicando o Movimento *Tsurikomi*

Cirino, C.; Biase, P.F., Faria, B.G.; Manchado-Gobatto, F.B.

Laboratório de Fisiologia Aplicada ao Esporte – LAFAE - UNICAMP, Campinas/SP, Brasil

O judô é um esporte de combate com característica intermitente por compreender diferentes ações ofensivas e defensivas de alta intensidade, alternadas por períodos de pausa. As ações decisivas para o combate recebem aporte energético dos metabolismos anaeróbios e exigem um eficiente processo de restauração. Assim, a predominância do metabolismo aeróbio durante a luta permite a constante realização destas ações. Apesar disso, são restritos os protocolos de avaliação da capacidade aeróbia que respeitam os gestos específicos do judô. Por determinar aspectos anaeróbios e a capacidade aeróbia em única sessão, o Teste do Lactato Mínimo (TLM) pode ser uma interessante ferramenta para avaliação de judocas. Desse modo, o objetivo do estudo foi adaptar o Teste do Lactato Mínimo para avaliação de parâmetros aeróbios e anaeróbios no judô, a partir da aplicação do movimento *Tsurikomi*. O TLM foi aplicado a 7 judocas ( $21 \pm 3$  anos,  $66,7 \pm 10,3$  Kg e estatura  $1,7 \pm 0,1$  m). O protocolo consistiu de três fases. Fase 1: aplicação do *Special Judo Fitness Test* (SJFT) para a indução da hiperlactacidemia e avaliação anaeróbia; Fase 2: 8 min de pausa passiva; Fase 3: esforços progressivos (estágios de 3 min), utilizando para as entradas de golpes (*Uchikomi*) o movimento de *Tsurikomi* (puxar e levantar o oponente para a realização de um golpe). Tanto a intensidade inicial como a taxa de incremento foram de 10 golpes/min. As amostras de sangue foram extraídas no 7º min da fase 2 e ao final de cada estágio da fase 3. Para analisar o sucesso do TLM na determinação da capacidade aeróbia, foram adotados como critério a aplicação adequada do ajuste polinomial de 2ª ordem, o  $R^2 \geq 0,8$  e o formato da curva em “U”. Os resultados obtidos estão apresentados como média  $\pm$  DP. O parâmetro anaeróbio, representado pelo Índice do SJFT, foi de  $13,1 \pm 2,2$  (classificado como bom), com concentração de lactato de  $10,5 \pm 0,8$  mM atingida ao 7º min. Esse primeiro resultado aponta que o SJFT pode ser utilizado para a indução hiperlactacidêmica. Por outro lado, quando analisada a taxa de sucesso do TLM para determinação da capacidade aeróbia nessas condições, observou-se efetividade em apenas em 28,6% dos casos ( $n=7$ ) e iLAN de  $46 \pm 16$  golpes/min. Este resultado pode estar relacionado à taxa de incremento e à aplicação do movimento de *Tsurikomi*, uma vez que não representa a potência total de um golpe. Estes fatores podem não ter contribuído para alterações significativas nas concentrações de lactato na fase 3, comprometendo o ajuste polinomial. Embora essa proposta inicial não tenha atendido os critérios de sucesso previamente estabelecidos, as vantagens da adaptação do TLM à especificidade do judô não devem ser descartadas. Nossos resultados sugerem ajustes na fase 3, com mudanças na imposição da intensidade e/ou aplicação de outros golpes para avaliação dos parâmetros aeróbios e anaeróbios de judocas. APOIO FAPESP (2018/05821-6) e CAPES (Código de Financiamento 001)

E-mail: carolina.cirino83@gmail.com