

## Desempenho físico de judocas de elite em diferentes fases do ciclo menstrual

Souza, F.L.<sup>1</sup>.; Souza, T.M.F. de<sup>2</sup>; Vespasiano, B.S.<sup>3</sup>; Pinheiro, A.M.<sup>1,4</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade de Santa Bárbara d'Oeste

<sup>2</sup>Universidade de Sorocaba

<sup>3</sup>Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

<sup>4</sup>Universidade Estadual de Campinas

O ciclo menstrual (CM), que é caracterizado por alterações hormonais, pode interferir no rendimento de atletas. A literatura aponta que as fases do CM (i.e., fase folicular e fase lútea) afetam o rendimento nas modalidades esportivas. Entretanto, não há um consenso se essas fases do CM pode afetar o rendimento de atletas de alto nível na modalidade de lutas, especificamente o judô. O objetivo do presente trabalho foi verificar se a fase do CM interfere no desempenho físico de judocas de elite. Participaram do estudo 11 atletas de judô, sendo 10 representantes do estado de São Paulo e uma do estado do Paraná. As atletas foram avaliadas por meio do *Uchikomi Fitness Test*, em dois momentos distintos: durante as fases folicular e lútea. O teste possui como proposta a simulação de um combate em termos qualitativos e quantitativos, indicando a condição física do atleta. O mesmo exige-se que o indivíduo finalize seis séries de uchikomis (aplicação de golpes sem projeção) e tração no kimono preso a uma barra fixa, seguido de deslocamentos, com os mesmos golpes (sode tsuri kumi goshi e ippon seoi nague) e a mesma performance durante todo o teste. O teste inicia-se com a tração na barra por 3 segundos e aumenta progressivamente em 3 segundos, já o deslocamento com uchikomis é de 20 segundos em todo o teste, e os intervalos iniciam em 4 segundos e progridem em 2 segundos por série. A finalidade do teste é avaliar o esforço do indivíduo num combate, ou seja, quanto maior o número de golpes executados, melhor o condicionamento físico. Foram anotados os valores referentes à massa corporal, faixa etária, frequência cardíaca em repouso, frequência cardíaca máxima e 1 minuto após o teste, soma total de entrada de golpes, constatação de qual fase do ciclo a atleta se encontrava, e dados referentes a utilização de anticoncepcionais. Para a comparação dos resultados foi utilizado o teste t de *Student* para amostras pareadas, adotando nível de significância de 5%. Não houve diferenças significativas em relação ao número de entrada de golpes tanto na fase folicular quanto na fase lútea, não havendo diferença também na FC máxima atingida no teste bem como no índice de fadiga. Sugere-se que as fases do CM não influenciaram o desempenho físico de judocas de alto nível competitivo. Há necessidade de estudos futuros com uma amostra maior além de melhor definição das fases do CM utilizando dosagem hormonal.

E-mail: [fabrinaleittee@gmail.com](mailto:fabrinaleittee@gmail.com)