

# **RESPOSTA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, PERSEPCÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E LACTATO SANGUÍNEO EM COMPETIÇÃO, LUTA SIMULADA E TESTE ESPECÍFICO DE JUDÔ**

Souza, A.L.B. (Aluna/Bolsista); Dos-Santos, J.W. (Orientador)

Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, UNESP, Bauru

Grupo de Pesquisa em Fisiologia Aplicada ao Treinamento Esportivo – FITES

Grupo de Pesquisa Multicêntrico em Ciência do Esporte - GPMCE

Apoio: PIBIC/CNPq – 2014/2015

Considerando que o objetivo do judô é vencer o adversário em uma luta, avaliá-la é fundamental, seja na luta em competição oficial (CO) ou em simulação (CS) durante o treinamento. Por outro lado, testes específicos devem ser empregados na avaliação de judocas. O Judô *Fitness* Teste (JFT) é um teste específico para avaliações de judocas, que compreende a realização do maior número de golpes (*ippon seoi nague*), em determinado tempo. A relação entre CO, CS e o JFT ainda precisa ser estudada. Deste modo, os objetivos deste estudo são verificar as diferenças e as correlações da frequência cardíaca (FC), lactato sanguíneo (LA) e a percepção subjetiva de esforço (PSE) entre a CO, CS e o JFT. A amostra será composta por 20 atletas de judô, sendo 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, das categorias sub 18 e sub 21, de nível estadual e nacional, que treinam 3h/dia, 5 vezes/ semana. Será feita uma avaliação antropométrica, compreendendo massa e estatura corporal e a composição corporal por densitometria de duplo raio-X (DEXA). Posteriormente, os atletas serão submetidos à avaliação do JFT, CO e CS, realizados com intervalo de pelo menos 48 horas entre cada um. O JFT compreende 3 períodos de 15, 30 e 30 s, com 10 s de intervalo entre eles, no qual o judoca (Tori) fica equidistante a 3m de dois *sparings* (*uke*). O objetivo do JFT é arremessar os *sparings* o maior número de vezes, alternando os *sparings*. Considerando a FC final somada a FC 1min após o término do teste, dividida pelo número de arremesso/golpes aplicados é calculado um índice. Os judocas serão avaliados em uma CO da Federação Paulista de Judô e em uma CS, arbitrada pelo treinador da equipe, ambas com regras oficiais, duração de 4 minutos cronometrados, exceto à ocorrência de *ippon*, que não será considerado na luta simulada. Serão coletadas 25 µL de sangue para a análise de LA, em repouso, após o 1º, 3º, 5º e 7º de recuperação passiva nas três situações avaliadas. A FC será monitorada com o aparelho Polar Team System 2, somente no JFT e na luta simulada, uma vez que não é permitida a utilização de

equipamento pelo judoca durante a luta oficial. A PSE será verificada com a Escala de Foster (1-10), 20 min após o término dos esforços. A FC e LA serão comparadas através da análise de variância para medidas repetidas e a PSE através do teste Freidman. A relação entre os dados da FC e LA será analisada com correlação de Pearson e a PSE com correlação de Spearman. O nível de significância adotado será de 5% ( $P < 0,05$ )