REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO E PRODUÇÃO DE LACTATO

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Marcos Isao Harada

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O Lactato foi descoberto em 1870 por Cap Wilhelm Scheele quando identificou o aumento da acidez no leite ao sentir o gosto estranho de um leite azedo e então nomeado “ácido do leite”. Nós treinamentos é preciso de que a glicose seja metabolizada e gerar uma energia química. Durante a primeira fase o piruvato é formado lentamente e depois entra nas células e produz uma maior quantidade de energia o que é feito no intervalo de tempo. Nas atividades físicas que gera uma grande demanda de contingente de energia nos treinos extenuantes ou prolongados o nosso corpo precisa optar por uma via que produza as energias rapidamente. O Lactato é formado e nesse caso é fornecimento de energias ocorre sem a presença do oxigênio (metabolismo anaeróbico láctico) e visto que o suprimento de oxigênio nem é sempre suficiente pra finalizar as atividades físicas. O Lactato se torna a energia e desparece . O ácido H+ está presente na corrente sanguínea. O bicarbonato de Sódio se une a íon a fim de transforma-lo em água e gás carbônico e estoque de bicarbonato e sódio termina, deixando ácidos livres o que pode gerar uma hiperacidez no meio extracelular, causando a dor e desconforto durante ou logo após o exercício. A maior parte do Lactato produzido durante e após os exercícios físicos é removida pelo mecanismo de oxidação nós músculos que o produziu para gerar a energia e acreditam que o tipo fibra constitui um determinado grupo muscular pode influenciar na remoção do Lactato e a fibra de contração lenta teriam a maior capacidade da contração rápida. Os grupos de musculares com grande percentual de fibras lentas por exemplo o Antebraço com a quantidade de 50%. Atualmente os atletas de alto nível o Lactato e uma substância produzida sem interrupção sob condições aeróbicas e os atletas é submetido a realização da cargas crescentes e são feitas as coletas sanguínea após a realização dos exercícios para detectar o nível de lactato quando a concentração molécula atinge o valor de 4,0 mmol/L e significa que o atleta atingiu o limiar anaeróbico e o esforço máximo realizado pelo atleta.