



## TREINAMENTO, FISIOLOGIA, METABOLISMO E AVALIAÇÕES FÍSICAS: UMA PROPOSTA GLOBAL PARA O PREPARO DO ATLETA DE JIU JITSU

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Fabiano Rocha Cardoso  
André Victor Cordeiro  
Francyne Severo Camargo

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

Essa proposta de treinamento e avaliações foi realizada após um ano de atividades em um projeto de extensão realizado na Faculdade Anhanguera – (Campus Belenzinho) São Paulo – SP, Brasil, onde aplicávamos treinos e realizávamos reflexões periódicas relacionadas ao treinamento de alta performance, metabolismo, aprendizagem motora, fisiologia, cinesiologia e biomecânica, todos aplicados ao Jiu Jitsu. Aqui, realizamos um embasamento teórico da literatura científica, seguido de uma proposta de avaliações e treinamento para a modalidade.

Jiu Jitsu é uma modalidade de luta que tem como grande característica a intermitência, com grande quantidade de esforços muito intensos intercalados por momentos com intensidade reduzida. Nesses curtos momentos de menor atividade, não há tempo suficiente para a ressíntese do ATP somente pelas vias aeróbias, sendo necessária a participação da via anaeróbia láctica (ANDREATO, 2010). Em seu estudo, Del Vecchio et al. (2007) observaram grandes produções de lactato em atletas de Jiu Jitsu, com concentrações partindo de  $2,3 \pm 0,3$  mMol e alcançando  $10,2 \pm 1,5$  mMol após 2 minutos de luta e  $11,7 \pm 1,2$  mMol no décimo segundo minuto. Assim, concluímos que o metabolismo predominante e determinante é o anaeróbio láctico.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.