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
Francyne Severo Camargo
André Victor Cordeiro

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 lática (ANDREATO, 2010). Em seu estudo, Del Vechio et al. (2007) observaram grandes produções de lactato em atletas de Jiu Jitsu, com concentrações partindo de 2,3 ± 0,3 mMol e alcançando 10,2 ± 1,5 mMol após 2 minutos de luta e 11,7 ± 1,2 mMol no décimo segundo minuto. Assim, concluímos que o metabolismo predominante e determinante é o anaeróbio lático.
Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.