

## RESPOSTA DE LACTATO SANGUÍNEO, FREQUENCIA CARDIACA E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM ATLETAS DE KUNG-FU WUSHU

Strassa, MC<sup>1</sup>; Manchado-Gobatto<sup>2</sup>, FB e Ferrari, HG<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Faculdades Integradas Einstein de Limeira – Curso de Educação Física

<sup>2</sup> Laboratório de Fisiologia Aplicada ao Esporte (LAFAE) – FCA – UNICAMP - Limeira

**Introdução:** Kung Fu é o termo comum utilizado no ocidente para designar a arte marcial chinesa Wushu, a qual possui hoje cinco modalidades competitivas oficiais, sendo os combates Sanda e Shuaijiao e as rotinas (demonstrações de técnicas) Taiji Quan, Wushu Taolu Tradicional e Wushu Taolu Moderno. Segundo a Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu, estima-se cerca de 100 mil praticantes de Kung Fu no Brasil, entretanto, nota-se uma carência de estudos científicos voltados para essa modalidade. **Objetivo:** o objetivo do presente trabalho foi verificar a intensidade de esforço e perfil metabólico em atletas de Kung-Fu Wushu através da resposta de frequência cardíaca (FC), lactato sanguíneo (Lac) e percepção subjetiva de esforço (PSE). **Materias e Métodos:** a amostra foi composta por 14 atletas experientes de Kung Fu Wushu com média de idade de  $33,8 \pm 8,2$  anos, massa corporal de  $73,3 \pm 10,7$  kg, estatura  $170 \pm 7,6$  cm e tempo de prática na modalidade de  $17,8 \pm 8,9$  anos. A coleta de dados foi realizada em uma competição oficial de Kung Fu Wushu promovida pela Federação Paulista da modalidade. Todos os atletas foram avaliados na rotina de demonstrações técnicas Taolu Tradicional que tem duração entre 40 e 70 segundos. A FC foi monitorada continuamente durante toda a demonstração por um monitor de FC da marca Polar<sup>®</sup> modelo RS-800cx e para a estimacão da FC máxima foi utilizada a equacão 220-idade. Para a mensuracão do Lac foram coletados 25  $\mu$ l de sangue do lóbulo da orelha nos momentos pré e logo após (~2 minutos). O lactato sanguíneo foi determinado por meio do analisador eletroquímico modelo YSL 2300 STAT (Yellow Spring Co., EUA). A PSE foi mensurada logo após a demonstracão (~2 minutos) utilizando a escala de PSE CR-10 de Borg. Os dados estão apresentados de maneira descritiva através de média, desvio padrão ( $\pm$ ) e percentagem. **Resultados:** a resposta da FC indicou uma FC média de  $164 \pm 9$  bpm o que corresponde a um percentual da FC máxima de  $87 \pm 6$  e valores de FC pico de  $187 \pm 4$  bpm. Em relacão a resposta de Lac os valores pré exercício foram de  $1,5 \pm 0,6$  mM e pós exercício de  $8,2 \pm 1,7$  mM. Já para a PSE os valores apontados foram de  $5,0 \pm 1,7$  o que corresponde a uma

intensidade forte ou intensa. **Conclusão:** os resultados nos permite concluir que as rotinas do Wushu Taolu Tradicional são intensas como demonstrado pela resposta de FC e PSE e predominantemente anaeróbias como demonstrado pelos elevados valores de Lac.