

RESPOSTAS DA POTÊNCIA MUSCULAR EM COMPETIÇÃO SIMULADA DE KATA

Cintia LASSALVIA, Ursula Ferreira JULIO, Emerson FRANCHINI

Escola de Educação Física e Esporte – USP, São Paulo, Brasil

e-mail: cintialassalvia@gmail.com

Introdução: A modalidade esportiva de combate karatê possui uma categoria denominada *kata* que caracteriza-se pela exibição de diferentes sequências predeterminadas de golpes que são julgadas sob critérios técnicos e atléticos. Sabendo-se da importância desta categoria que fará sua estreia nos Jogos Olímpicos de 2020 é importante conhecer as respostas neuromusculares associadas à competição simulada que possibilitem entender sua demanda para permitir o avanço nos métodos de treinamento.

Objetivos: Comparar as respostas da potência muscular de membros superiores e inferiores durante a execução de uma competição simulada envolvendo a realização de cinco *kata* e verificar as diferenças em atletas de três estilos representativos.

Metodologia: Trinta atletas (24 ± 6 anos de idade, 74 ± 11 kg, 173 ± 5 cm e 13 ± 7 anos de prática) da categoria sênior masculina de *kata* foram divididos em três grupos representando os estilos *Shotokan*, *Gojuryu* e *Shitoryu*. Cada atleta foi avaliado em duas sessões chamadas de Controle e *Kata* Múltiplos. Na sessão *Kata* Múltiplos os atletas realizaram testes de potência muscular para membro superiores e inferiores antes e depois da execução de cinco diferentes *kata* correspondente ao seu estilo. Na sessão Controle os atletas realizaram os mesmos testes porém permaneceram em pausa correspondente ao tempo para realização do *kata*. Para avaliação da potência muscular dos membros inferiores foi utilizado o salto com contramovimento. Por sua vez, para a potência dos membros superiores foi utilizado o arremesso de bola medicinal. Cada atleta realizou três tentativas de cada teste intercalados com um intervalo de um minuto. O maior valor registrado em cada momento de avaliação foi considerado para a análise. **Resultados:** Para a potência de membros superiores houve um efeito principal de momento ($F_{9,486} = 3.55$, $P < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.062$, médio) com valores mais altos pré 1 comparado com pré 5 ($p < 0.001$; $d = 0.31$, pequeno). Para a potência de membros inferiores houve efeito de interação momento e condição com valores mais altos pré *kata* 1 comparado ao pré *kata* 3 ($p = 0.002$; $d = 0.34$, pequeno) e pré *kata* 5 ($p < 0.001$; $d = 0.41$, pequeno). Não houve interação entre os outros fatores momento, estilo e condição. **Conclusões:** A competição simulada de *kata* não altera o desempenho da potência muscular de membros superiores mas modifica o desempenho da potência de membros inferiores. Nesse sentido, os atletas não conseguem recuperar o seu desempenho com o intervalo oferecido durante a competição simulada e iniciam os *kata* 3 e 5 com o rendimento da potência de membros inferiores prejudicado. Os achados foram semelhantes entre os estilos *Shotokan*, *Gojuryu* e *Shitoryu*.

Palavras chaves: karate, kata, potência muscular