

CINÉTICA DE RECUPERAÇÃO FISIOLÓGICA APÓS UMA COMPETIÇÃO OFICIAL DE JUDO

^{1,2}Bruno Teobaldo CAMPOS, ¹Sergio Luis Falci de CARVALHO, ¹Marcelo Luís Rodrigues Costa JUNIOR, ¹Gustavo da Fonseca BOTELHO, ¹Cláudio Olivio Vilela LIMA, ²Luciano Sales PRADO.

¹Minas Tênis Clube, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

e-mail: brunoteobaldocampos@hotmail.com

Introdução: O judô é um esporte de combate intermitente de alta intensidade (DETANICO et al., 2015). Sendo que a luta de judô pode levar a alterações fisiológicas e neuromusculares que afetam significativamente o processo de recuperação. Contudo, não foi demonstrada a cinética de recuperação de diferentes variáveis fisiológicas e neuromusculares após uma competição oficial. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo verificar a cinética de recuperação de variáveis fisiológicas e neuromusculares após uma competição de judô. **Metodologia:** Treze atletas profissionais de judô (4 mulheres e 9 homens; idade: $19,0 \pm 1,0$ anos; peso: $67,9 \pm 15,7$ kg; altura: $170,0 \pm 6$ cm; gordura corporal: $10 \pm 2,2\%$) participaram deste estudo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFMG (nº protocolo 12210219.7.0000.5149). Os atletas foram avaliados em três momentos, 24 horas antes da competição, 24 e 48 horas após a competição e, nesses três momentos, foram realizadas análises de Creatina Quinase (CK), Variabilidade da Frequência Cardíaca - VFC e Salto com Contramovimento (SCM). Os dados foram descritos como média e desvio padrão. Antes das análises inferenciais, a normalidade e a homocedasticidade dos dados foram testadas pelo teste de Shapiro Wilk e Levene, respectivamente. Para analisar as variáveis (CK, SCM e VFC) nos diferentes momentos, foram realizadas ANOVAs de medidas repetidas com único fator (tempo). Se necessário, foi utilizado o *post hoc* de Bonferroni. O coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para medir a relação entre variáveis em diferentes momentos. Foi adotado um nível de significância de 5%. **Resultados:** Houve diferença significativa ao longo do tempo para a CK ($F = 14,4$; $p = 0,0001$), com um aumento significativo entre pré-competição e 24 horas após ($p < 0,001$). No entanto, não foi observada diferença significativa entre pré-competição e 48h após a luta ($p = 0,912$). Nas análises do SCM e VFC, não foram observadas diferenças significativas entre os momentos ($F = 3,26$ $p = 0,056$; $F = 1,51$ $p = 0,24$; respectivamente). Além disso, foi verificada uma correlação positiva e significativa para VFC – PRÉ com o SCM – 48 H PÓS ($r = 0,60$). **Conclusões:** O estudo demonstrou que o pico de dano muscular ocorreu dentro de 24 horas retornando a valores pré-competição em 48 horas. Devido a não diferença no desempenho de salto, nosso estudo reforça a teoria de diferentes caminhos entre a recuperação do desempenho devido às vias neurais, apesar da recuperação não estrutural. Outro ponto é que parece que atletas com maior VFC no momento pré-competitivo também podem ter maiores valores de potência após a competição. Ou seja, os treinadores poderiam manipular a VFC antes da competição para garantir uma recuperação mais rápida após a competição. Mas não podemos afirmar por meio deste estudo que a VFC pode ser um indicador de maior ou menor fadiga após a competição.

Palavras chaves: Judo; recuperação; monitoramento da carga