

AVALIAÇÃO ORGÂNICA ATRAVÉS DA DOSAGEM DE LACTATO SANGÜÍNEO

Birocale*, A. M., Baldissera**, V.

Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais* Universidade Federal de São Carlos, São Paulo**

Através da quantificação da concentração de lactato na circulação durante uma atividade física progressivamente mais intensa, é possível ter uma indicação concreta sobre como o organismo se encontra em termos metabólicos diante de tal esforço, isto porque esse metabólito representa uma aumentada dependência do metabolismo anaeróbico para suprimento energético dos músculos. Diante disso, realizou-se um estudo para avaliar a cinética do lactato durante esforços progressivos e após a interrupção dos mesmos, tanto em cicloergômetro quanto num ergômetro para natação atada, para indivíduos ciclistas e jogadores de pólo aquático. Os indivíduos apresentaram as seguintes respostas: 1º) Os ciclistas apresentaram maior acúmulo de ácido láctico comparando-se com os jogadores de pólo nos esforços progressivos em cicloergômetro (11,4 mMol/L e 9,57 mMol/L, respectivamente) e, estes apresentaram maior quantidade na natação atada (13,86 mMol/L) comparando-se com o cicloergômetro; 2º) os protocolos de recuperação ativa foram mais efetivos que aqueles de forma passiva para a depuração do ácido láctico (2,05 mMol/L e 2,86 mMol/L, respectivamente para jogadores de pólo) e 3) um ambiente "quente" propiciou uma depuração de ácido láctico mais lenta comparando-se com um ambiente "frio" (4,07 mMol/L e 3,32 mMol/L, respectivamente). Tais resultados sugerem que após um esforço físico máximo, o indivíduo deve realizar atividades numa intensidade abaixo do limiar de anaerobiose, com temperatura menor que aquela onde o mesmo foi realizado, para acelerar a depuração do ácido láctico.

HIDROTERAPIA - ALTERNATIVA TERAPÊUTICA VISANDO RETORNO PRECOCE ÀS ATIVIDADES FÍSICAS

Ishikawa, R. A.

Desde os tempos rudimentares a água vem sendo usada como alternativa terapêutica, mas não existe evidências muito nítidas de quando foi iniciado para fins curativos. Sabemos que desde Hipócrates empregava-se água quente e fria como terapia. Desde 1928 vêm-se descobrindo diversas técnicas de exercícios na água como por exemplo: Bad Ragaz, Halliwick, Hold-Relax, Contrações Repetidas, Natação Terapêutica e etc. Tais técnicas puderam ser desenvolvidas graças ao estudo dos princípios físicos da água. A combinação dos conhecimentos biomecânicos, fisiológicos em imersão, hidrostáticos e hidrodinâmicos deram acesso à Hidroterapia. O atleta necessitando retornar rapidamente às suas atividades, sem perder sua forma física, tem como recurso a piscina terapêutica; onde pode-se treinar sem a ação da gravidade e as vantagens físicas da água permitem padrões funcionais, diminuição do *stress* articular reduzindo a dor, espasmo, diminuição do peso corporal, alongamento, melhora da circulação sangüínea dispersando o edema, manutenção da amplitude de movimento, fortalecimento muscular, facilitação e liberdade de movimento, condicionamento físico, reforço moral e relaxamento. A piscina provê assim, um rico ambiente de reabilitação, podendo-se atuar precocemente.