

## A CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGUÍNEO PODE SER UM INDICADOR DE SAÚDE EM PRATICANTES DE ACADEMIA?

PADOIN, Susana  
SBEGHEN, Mônica Raquel  
ZAWADZKI, Patrick  
Curso: Educação Física

A atividade física caracteriza-se pela contração muscular e seus efeitos sistêmicos. Ao contrair repetidas vezes, um músculo lesiona-se e produz uma série de substratos. Um deles é o lactato, ou ácido láctico, que provém do processo de quebra da glicose em dois piruvatos, produzido sem a presença de oxigênio. O objetivo neste estudo foi apresentar a medida da concentração do lactato sanguíneo como um indicador de saúde para o controle da intensidade da atividade física em praticantes de academia. O método caracterizou-se por meio de revisão de literatura sobre artigos e livros encontrados nos bancos de dados SciELO e Pergamum, entre abril e maio de 2016. Foi utilizada para a busca a palavra-chave *lactato* associada à *recuperação muscular* ou *exercício físico*. Foram encontrados 43 artigos e livros; destes foram selecionados dois livros e quatorze artigos. Entre os achados, constatou-se em sete artigos que as coletas sanguíneas foram efetuadas no lóbulo da orelha dos participantes, três com punções capilares, um de punção caudal e três na fossa intercubital. Em mais da metade dos estudos, identificou-se que se utilizaram coletas de curva de comportamento, além dos habituais pré e pós-teste. Os esportes tidos como objeto do estudo foram ciclismo, natação, futebol, atletismo e musculação. Foram participantes atletas, pessoas ativas fisicamente, sedentários e, inclusive, um animal de laboratório. Observou-se que os exercícios físicos de alta intensidade aumentam os níveis de lactato, de modo que sinalizam ao corpo uma situação de estresse físico, e, por consequência, ocorre um estímulo para a produção de cortisol, enquanto em atividades de baixa e moderada intensidade não há acúmulo de lactato. É necessário considerar a quantidade de cortisol acumulada em um praticante de academia após um dia de trabalho, por isso, aponta-se esta medida como necessária no controle de cargas durante a prescrição de atividade física em academias.

Palavras-chave: Lactato. Recuperação muscular. Exercício físico. Saúde.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

susanapadoin@hotmail.com