



# RESISTÊNCIA ANAERÓBIA



Prof. Ms. Ademir Testa Junior

# CONCEITO [...]

*“Capacidade realizar esforço físico, pelo maior tempo possível, com predominância dos sistemas anaeróbios de produção energética”.*

***PODE SER LÁCTICO E ALÁCTICO***

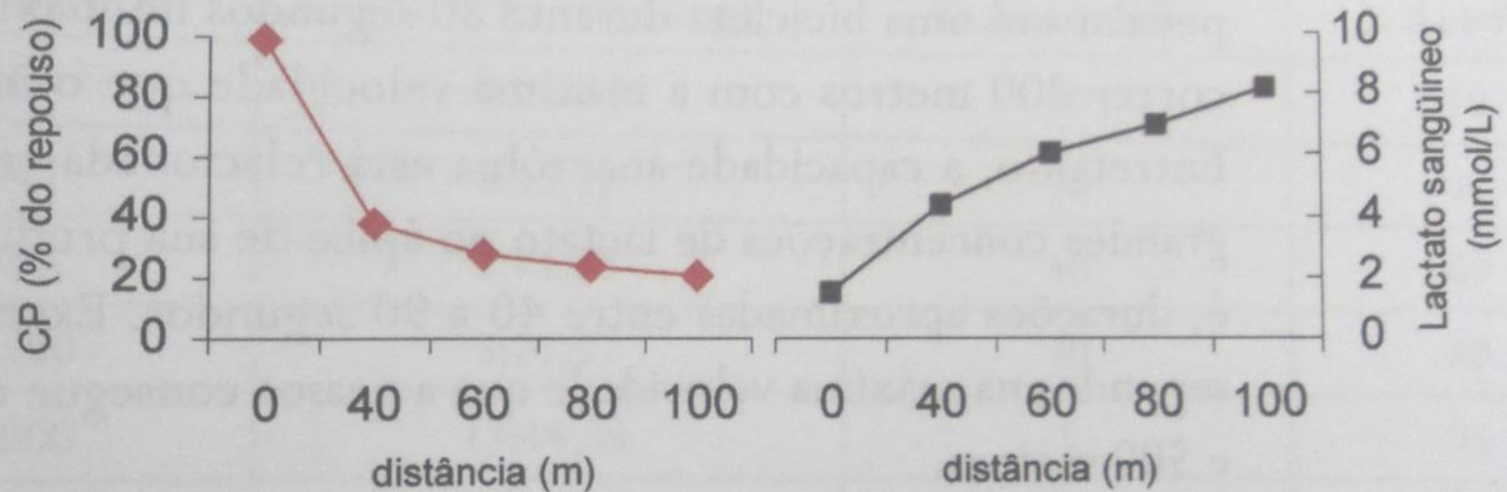
***Aláctico? Isto é possível?***

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005, p. 53)



## Resistência anaeróbia láctica

A resistência anaeróbia láctica pode ser definida como a capacidade de realizar movimentos pelo maior tempo possível com predominância dos mecanismos de de-



**Fig. 6.1** Concentrações de CP (esquerda) em relação ao percentual de repouso e lactato sanguíneo em mmol/L (direita) durante corrida de intensidade máxima de 100 metros rasos.

Fox, Bowers & Foss (1991)

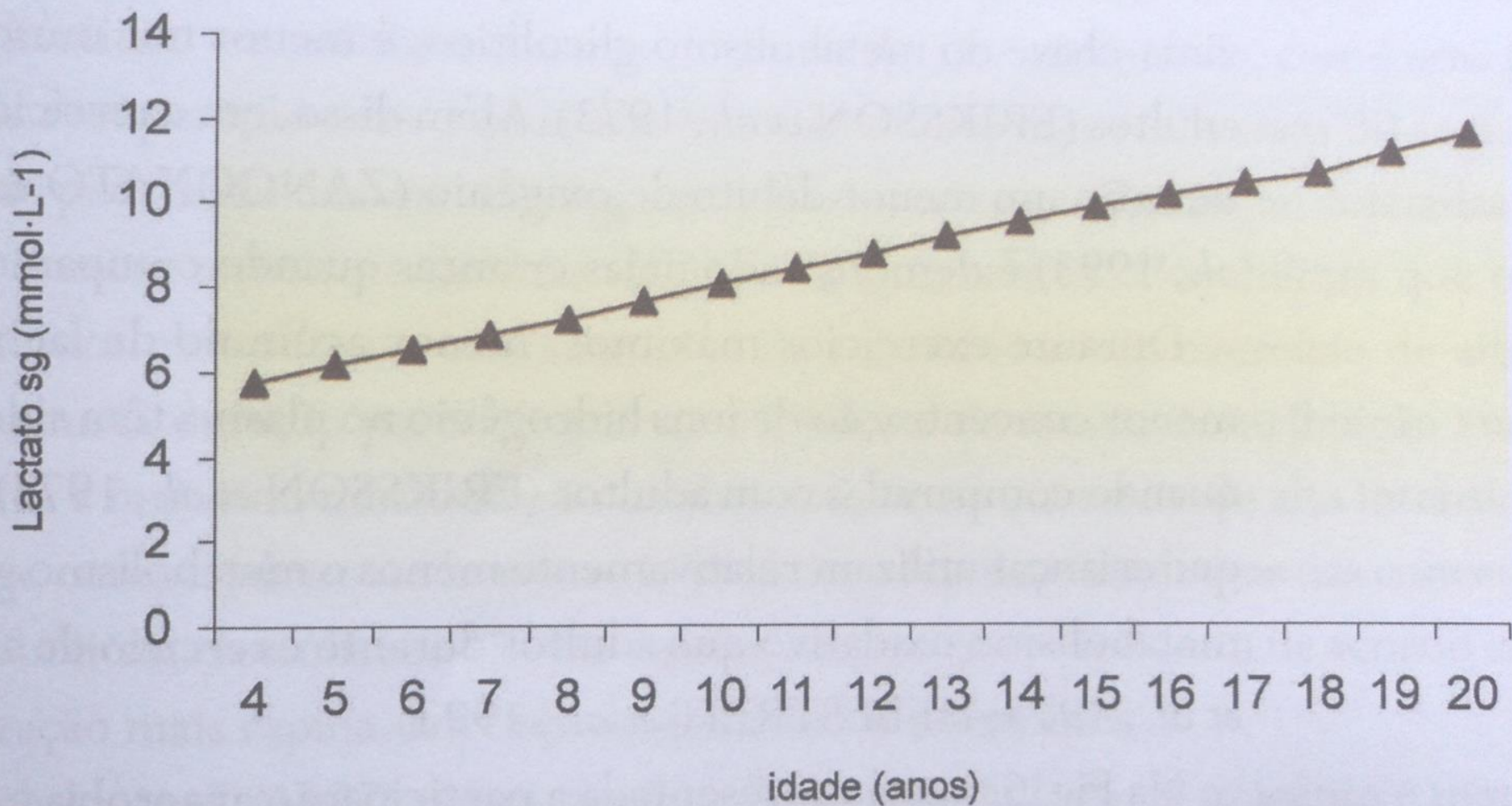
Distância (m)	Duração (min:seg)	% Anaeróbio	% Aeróbio
100	0:10	100	0
200	0:20	90	10
400	0:45	80	20
800	1:45	65	35
1.500	3:45	50	50
3.200	9:00	45	55
5.000	14:00	20	80
10.000	29:00	10	90
42.195	135:00	0	100

McArdle *et al.* (1991)

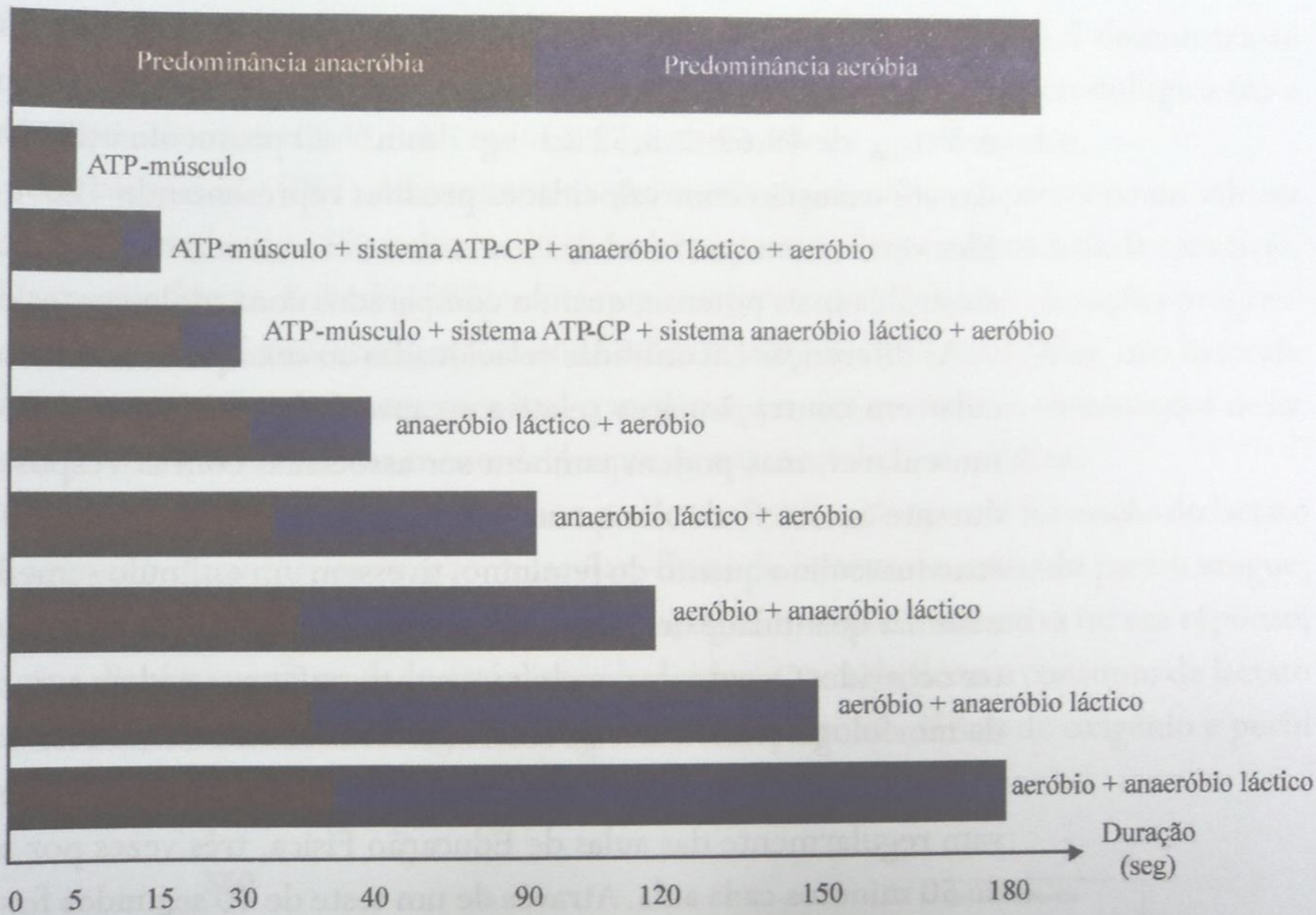
Distância (m)	Duração (min:seg)	% Anaeróbio	% Aeróbio
-	0:10	90	10
-	0:30	80	20
-	0:60	70	30
-	2:00	50	50
-	4:00	35	65
-	10:00	15	85
-	30:00	05	95
-	60:00	02	98
-	120:00	01	99

*Maughan et al. (2000)*

<b>Distância (m)</b>	<b>Duração (min:seg)</b>	<b>% Anaeróbio</b>	<b>% Aeróbio</b>
100	0:09,84	90	10
400	0:43,29	70	30
800	1:41,73	40	60
1.500	3:27,37	20	80
5.000	12:44,39	5	95
10.000	26:38,08	3	97
42.195	126:50	1	99

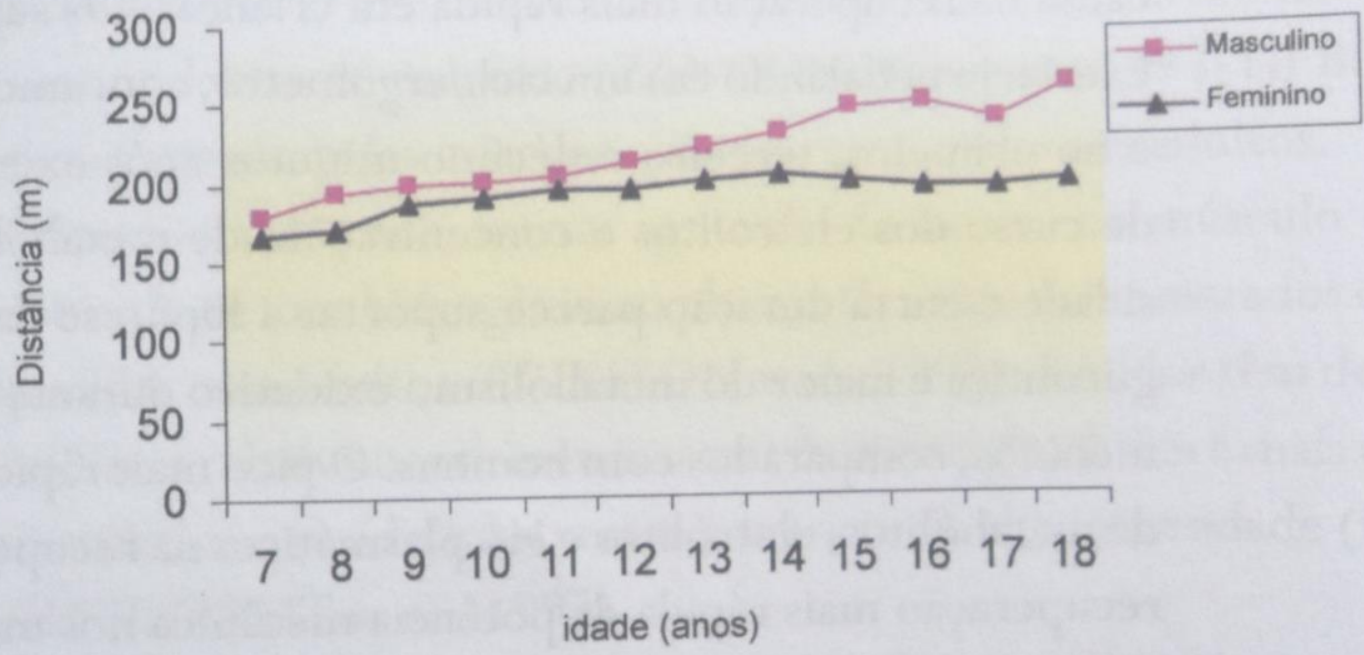


**Fig. 6.2** Comportamento dos níveis de lactato sangüíneo em meninos, da infância para a fase adulta.

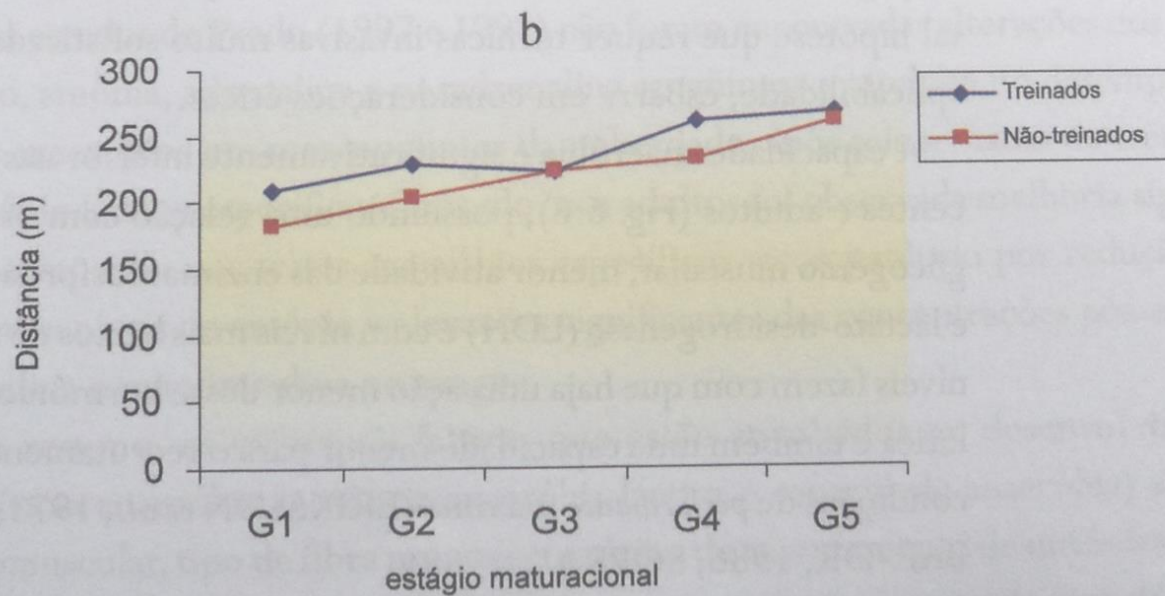
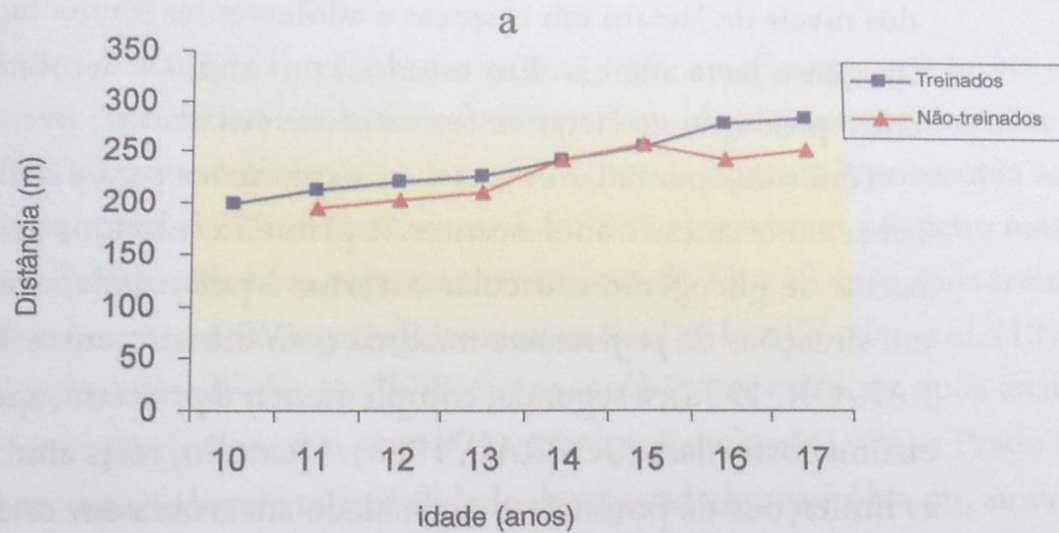


**Fig. 6.3** Participação anaeróbia e aeróbia para a produção energética para exercícios com duração até 180 segundos. (Adaptado de Malina & Bouchard, 2002.)

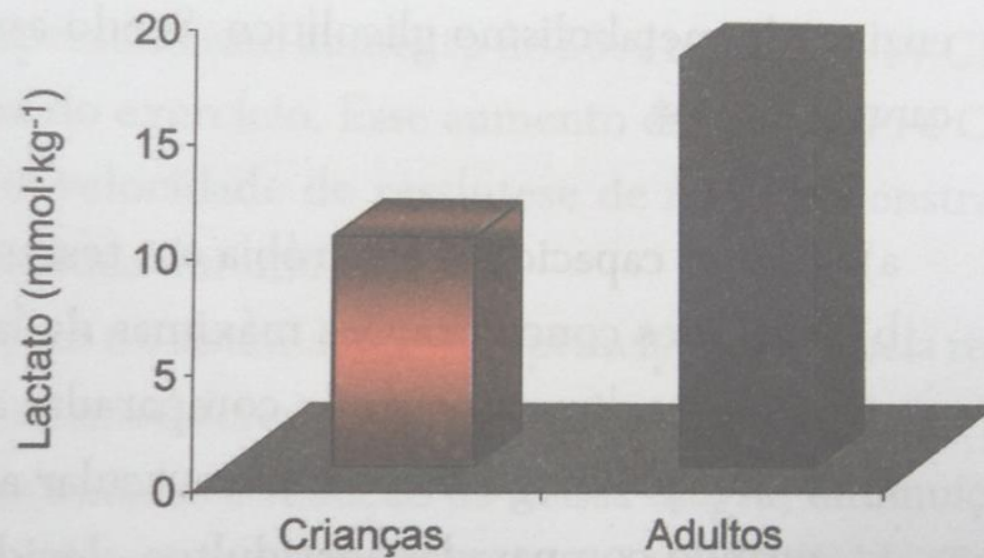




**Fig. 6.4** Valores da capacidade anaeróbia do teste de 40 segundos, conforme protocolo de Matsudo (1986) em meninos e meninas da rede pública de ensino.



**Fig. 6.5** Capacidade anaeróbica com o avançar da idade cronológica (a) e do processo maturacional (b) em indivíduos treinados e não-treinados.



**Fig. 6.6** Comparação da concentração de lactato sanguíneo entre crianças e adultos após exercício máximo. (Baseado em Kiss, 2003.)

# CRIANÇAS [...]

Menor capacidade anaeróbia;

Menores concentrações máximas após exercícios máximos;

Menor ativação das vias metabólicas anaeróbias;

Menor concentração de adrenalina e noradrenalina;

Menor atividade das enzimas glicolíticas;

Utilização preferencial → metabolismo aeróbio.

# IDOSOS [...]

Reposição lenta de CP → menor tolerância a fadiga muscular, e resuperação mais lenta;

Perda de massa muscular,  
Perda seletiva das fibras tipo II, principalmente IIb (totalmente anaeróbia) → Menor capacidade anaeróbia.

**Até que ponto o desenvolvimento da capacidade anaeróbia é importante para a vida do idoso?**

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005)

# MÉTODOS DE TREINAMENTO DA RESISTÊNCIA ANAERÓBIA [...]

INTERVALADO INTENSIVO → intervalos curtos impossibilitando a recuperação total do indivíduo;

INTERVALADO EXTENSIVO → intervalos maiores.

FRACO-FORTE → intervalos ativos, menos intensos.

# TIPO DE ATIVIDADE PARA RESISTÊNCIA ANAERÓBIA [...]

A capacidade anaeróbia é desenvolvida através de exercícios de curtíssima ou curta duração, e acentuada intensidade.

**Duração → entre 5'' e 15'' – aláctico /5'' e 120''  
- láctico;**

**Intensidade → entre 90 e 100% do esforço;**

Como é mesmo que nós podemos controlar a intensidade do exercício?

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005)

# TIPO DE ATIVIDADE PARA RESISTÊNCIA ANAERÓBIA [...]

Se o indivíduo conseguir manter o tempo e consequentemente a velocidade de corrida durante o treinamento, certamente ele irá melhorar sua capacidade anaeróbia...

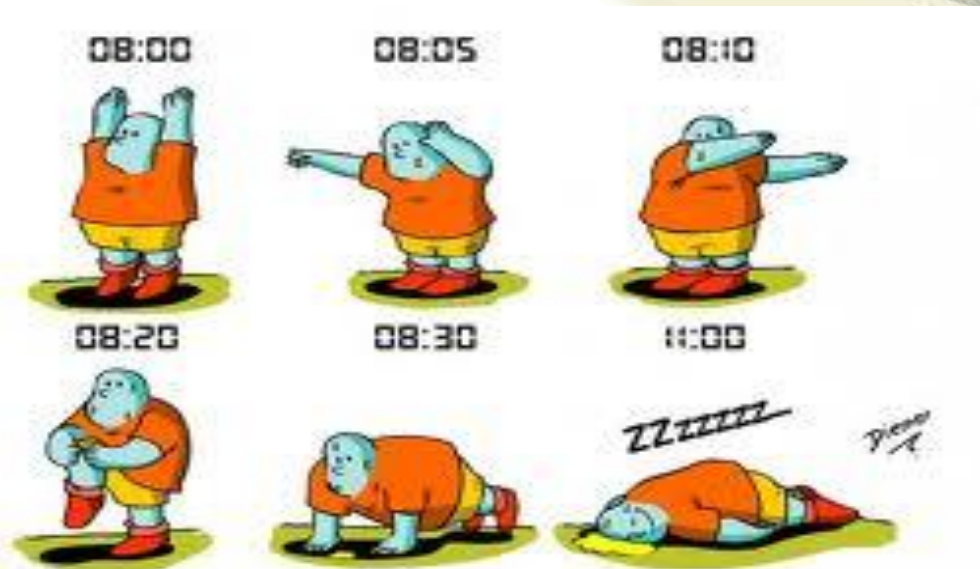
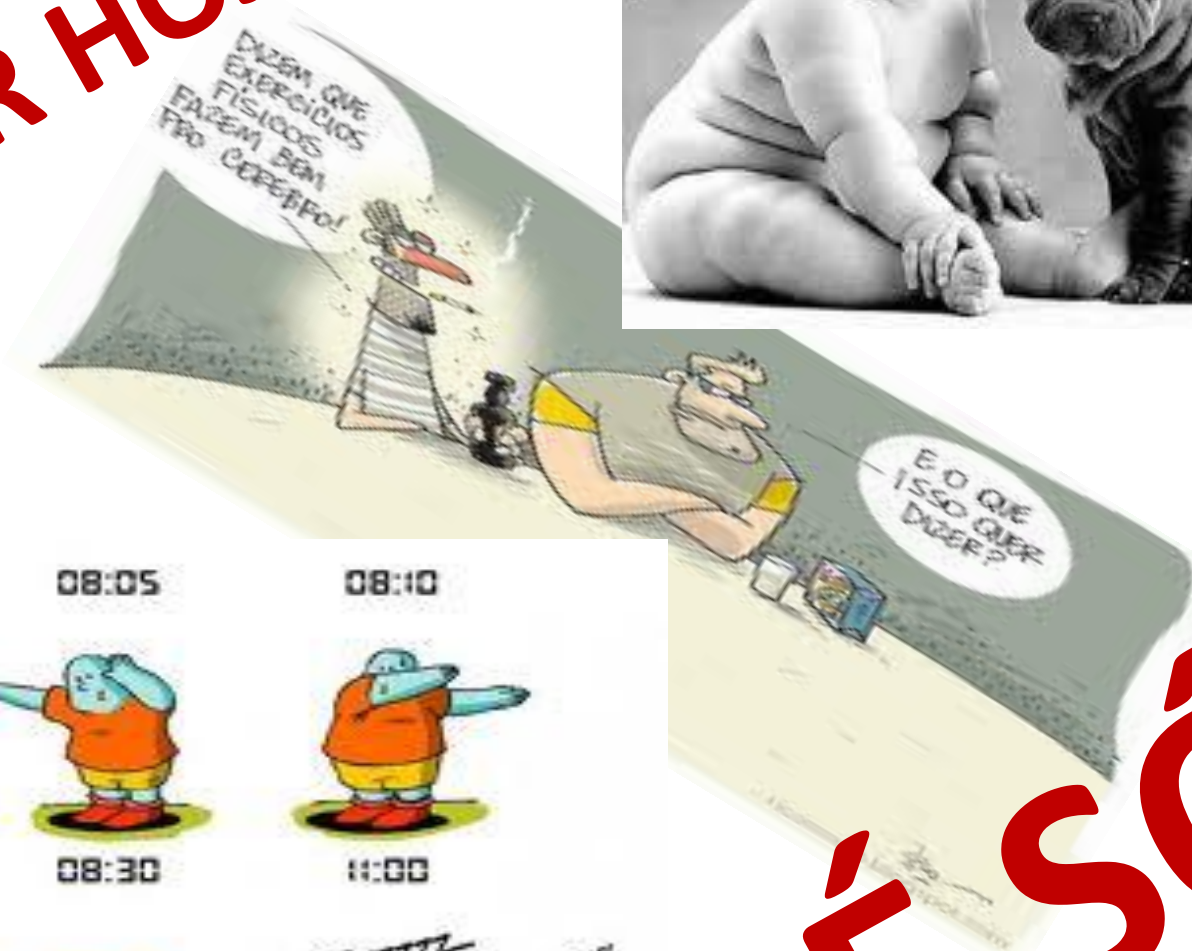
... Se o tempo de corrida aumentar de uma corrida para a outra, então há um desequilíbrio entre intensidade, duração e recuperação... Assim, não atingirá seu objetivo.

O ideal é encontrar o equilíbrio entre intensidade, duração e recuperação.





**E POR HOJE [...]**



**É SÓ!**