



AS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DO SISTEMA CARDIORRESPIRATÓRIO DURANTE O MOVIMENTO DE CHUTE NO MUAY THAI

Luana Caroline Contessoto (FAMMA)

Ana Luiza Barbosa Anversa (FAMMA)

Maringá, Paraná, Brasil

contessoto15@hotmail.com

Introdução: O Muay Thai é uma arte marcial com mais de 2.000 anos de idade. Acredita-se que surgiu da necessidade dos tailandeses se defenderem em suas batalhas em busca de liberdade e de terras férteis, assim criaram um método de luta e autodefesa que usa punhos, cotovelos, joelhos e pernas, sendo o chute um dos fundamentos mais importantes, devido ao seu alto nível de contundência e utilização durante os treinamentos e competições. **Objetivo:** Apresentar quais são as alterações fisiológicas que ocorrem em nosso sistema cardiorrespiratório quando executamos um movimento de chute no Muay Thai. **Metodologia:** A presente pesquisa assume caráter bibliográfico. **Resultados:** Durante o movimento de chute há uma maior necessidade de oxigênio pela musculatura, em específico os ativados pelo movimento, que demandam a queima de nutrientes para que seja fornecida energia. Essa queima depende do bom funcionamento do sistema cardiorrespiratório. Foss e Keteyian (2010) apontam que o sistema respiratório fornece o oxigênio ao capilar sanguíneo, que é levado até o músculo pelo sangue arterial para suprir sua demanda energética. Há uma grande quantidade de gás carbônico no músculo resultante do processo de eliminação dos produtos do metabolismo intracelular e também devido à atividade física, há uma produção de lactato juntamente com íons de hidrogênio e o acúmulo destes íons torna o músculo ácido, causando problemas na contração muscular durante o chute. Contudo o aumento de gás carbônico, íons de hidrogênio e a redução de oxigênio são fatores que podem comprometer o chute. Vale ressaltar que também se faz importante o sistema nervoso autônomo e de seu componente simpático no movimento estudado. **Conclusão:** Quanto mais rápida a fase de ataque do chute em uma luta, maior será o nível de acerto para se obter uma pontuação. De acordo com os apontamentos encontrados nos acervos teóricos pode-se afirmar que as relações entre o sistema cardiorrespiratório na execução do chute no Muay thai, quando bem coordenados e desenvolvidos podem melhorar os resultados durante a execução técnica.

Palavras chave: muay thai; sistema cardiorrespiratório; alterações fisiológicas.