

---

# Remoção do ácido láctico

(13 de dezembro de 2004) -

A popularidade do uso da avaliação lactácida em treinamento tem aumentado bastante nos últimos 10-15 anos. Avaliação lactácida está mais do que provado que se trata de uma grande ferramenta na avaliação do estágio do treinamento, adaptação ao programa de trabalho em diferentes intensidades, recuperação e a correta prescrição de trabalho nas intensidades apropriadas.

Abaixo relacionamos algumas conclusões apresentadas no artigo da USA Swimming:

Remoção do ácido láctico é mais elevada em pessoas treinadas do que pessoas destreinadas.

Treinamento de endurance diminui a produção de ácido láctico e aumenta a capacidade de remoção e utilização especialmente em altas intensidades.

É muito importante fazer a remoção (limpeza) imediata do lactato após a prova competitiva e em séries de alta intensidade durante o treinamento.

Para velocistas (50-100 metros em todos os estilos) a intensidade da soltura pós-prova deve ser bem fácil correspondente a 120-130 bpm.

Para nadadores de meia-distância (200-400 metros em todos os estilos) a intensidade da soltura pós-prova deve ser entre 130-140 bpm.

Para os fundistas (400-800-1500) a intensidade deve ser de 140-150 bpm.

Durante a recuperação pós-prova, o tempo da soltura deve ser de 25 a 30 minutos para velocistas, 15 a 20 minutos para nadadores de meia-distância e distância.

Se não houver piscina de soltura na competição, nadadores deve substituir a soltura por um alongamento ou uma pequena corrida leve após a prova. A frequência cardíaca durante este alongamento/corrída leve deve ser abaixo do limiar anaeróbico (120-140 bpm ou 20-23 a cada 10 seg).

Se existe um pequeno tempo de intervalo entre as provas numa competição (exemplo 5 minutos), mesmo assim a pequena soltura servirá por diminuir a quantidade de lactato no seu organismo.

Atletas acumulam fadiga após várias provas durante uma competição. Isso resulta numa redução da capacidade de remoção lactácida e requer que o atleta aumente a distância de soltura ao final da competição. Por Genadijus Sokolovas, Diretor de Fisiologia da USA Swimming, tradução e adaptação de Alex Pussieldi