

Necessidades Energéticas e Vias Fisiológicas no Jiu-Jitsu

Necessidades Energéticas

1. Alta demanda calórica:

- Treinos intensos exigem alta ingestão energética para desempenho, recuperação e manutenção muscular.

2. Distribuição de macronutrientes sugerida:

- Carboidratos (55-65%): combustível principal para treinos e competições
- Proteínas (20-25%): manutenção e crescimento muscular
- Gorduras (15-25%): suporte hormonal e energético

3. Refeições pré e pós-treino:

- Pré: carboidrato + proteína leve (ex: arroz + ovos)
- Pós: carboidrato + proteína rápida (ex: fruta + suplemento)

4. Hidratação:

- Reposição constante de líquidos e eletrólitos para manter o desempenho físico e mental.

Vias Fisiológicas Predominantes

1. Via anaeróbica alática (ATP-CP):

- Duração: até 10 segundos
- Uso: movimentos explosivos como quedas e raspagens

2. Via anaeróbica láctica:

- Duração: 30 segundos até 2 minutos
- Uso: passagens de guarda intensas, trocação
- Produz lactato

3. Via aeróbica:

- Duração: predominante após 2-3 minutos
- Uso: recuperação entre esforços, controle de pegada

Necessidades Energéticas e Vias Fisiológicas no Jiu-Jitsu

- Importância: ajuda a manter desempenho durante toda a luta

Conclusão Prática

Conclusão prática:

- Garantir bons estoques de glicogênio com carboidratos adequados
- Manter ingestão proteica para preservar e desenvolver a massa muscular
- Treinar força, potência, resistência e capacidade aeróbica
- Testar estratégias de alimentação e suplementação antes das competições