RESUMOS SIMPLES.....161

RESUMOS SIMPLES

EFEITOS DA CRIOIMERSÃO COMO MÉTODO DE RECUPERAÇÃO PÓS ESFORÇO A PARTIR DE DIFERENTES TEMPOS E TEMPERATURAS DE APLICAÇÃO SOBRE VARIÁVEL METABÓLICA.....162

Pesquisa (ENAPI) UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
Poster Bioquímica

EFEITOS DA CRIOIMERSÃO COMO MÉTODO DE RECUPERAÇÃO PÓS ESFORÇO A PARTIR DE DIFERENTES TEMPOS E TEMPERATURAS DE APLICAÇÃO SOBRE VARIÁVEL METABÓLICA

IVAN MOMESSO
BRUNO CÉSAR ROTOLY
CARLOS MARCELO PASTRE
JAYME NETO JUNIOR
ARYANE FLAUZINO MACHADO
ALINE CASTILHO DE ALMEIDA
MAÍRA CAMPOS DE ALBUQUERQUE
FELIPE RODRIGUES MENDES DOS SANTOS

A crioimersão é uma técnica de seleção para recuperação pós esforço em campo esportivo. Entretanto, a questão dose-resposta não tem sido abordada neste contexto. Sabendo-se que a restauração das funções fisiológicas tem sido mensurada, entende-se como pertinente investigar qual o melhor método de aplicação sobre variáveis metabólicas. O objetivo deste estudo foi analisar e comparar os efeitos da crioimersão como método de recuperação pós-exercício extenuante, utilizando diferentes tempos e temperaturas de aplicação, sobre variável metabólica. A coleta foi realizada no Laboratório de Fisioterapia Desportiva (LAFIDE) da Faculdade de Ciências e Tecnologia - FCT/UNESP. A casuística do estudo foi composta por 50 indivíduos do sexo masculino com idades entre 18 e 30 anos, classificados como fisicamente ativos por meio do Questionário Baecke e divididos aleatoriamente em cinco grupos, sendo um controle, que não sofreu intervenção (GC), e quatro de intervenção (G1: 5' a 9±1°C; G2: 5' a 14±1ºC; G3: 15' a 9±1°C; G4: 15' a 14±1°C). Após realizarem o protocolo de exaustão, que consistiu em um programa de saltos e no teste de Wingate, foram imersos em um tanque com água e gelo até a altura da espinha ilíaca ântero-superior. A coleta do lactato foi realizada antes do protocolo de exaustão e após o 3º, 5º, 7º, 9º, 11º, 13º, 15º, 30º, 45º, 60º e 75º minutos. O pico da concentração de lactato de cada sujeito, observado pela média de cada grupo foi apresentado descritivamente e comparado a partir do teste de Análise de Variância complementado com teste de Tukey, objetivando buscar possíveis diferenças entre os grupos testados. Todos os resultados foram discutidos no nível de 5% de significância. Pôde-se observar que em todos os grupos avaliados foram obtidas diferenças significantes ($p > 0,05$) em relação ao momento basal (M0) a partir de M3 até M30, sendo os valores de média e desvio-padrão em GC: (12,4±2,6), G1: (11,9±2,0), G2: (12,6±2,2), G3: (11,8±2,6), G4: (11,6±2,1) no momento M3 e GC: (7,8±2,0), G1: (7,0±2,6), G2: (7,0±2,1), G3: (6,5±1,5), G4 (7,0±2,3), no momento M30 em mmol/L, apresentando assim, todos os grupos recuperados após 30 minutos do exercício. Observou-se que não houve diferença estatisticamente significante entre os grupos nos momentos de análise, somente entre os diferentes momentos até M30 em relação a M0, como pode ser observado na tabela 1. Conclui-se que embora não seja identificada diferença estatística pode se observar uma tendência dos grupos que sofreram intervenção a terem melhores valores de recuperação a partir de M15 em comparação ao GC.