

EFEITO DA IMERSÃO EM ÁGUA GELADA NA PERCEPÇÃO DE DOR E EDEMA APÓS DANO MUSCULAR INDUZIDO PELO EXERCÍCIO (APOIO UNIPLAN)

Aluno: Erick Carlos da Cunha Totó

Orientador: Prof. Amilton Vieira

Curso: Educação Física

Campus: Águas Claras

O objetivo do estudo foi comparar os efeitos do tratamento com a imersão em água gelada utilizando duas temperaturas da água (5° e 15°C) sobre a recuperação do dano muscular induzido pelo exercício. Foram recrutados homens jovens e saudáveis, praticantes de atividades físicas recreacionais. Os participantes foram aleatoriamente alocados em três grupos: 1) imersão 5°C (n=10), 2) imersão 15°C (n=10), e 3) recuperação passiva (n=10). Os participantes foram submetidos a um protocolo de exercícios para induzir ao dano muscular. Foram avaliados marcadores indiretos do dano, como a percepção subjetiva de dor por escala visual analógica e edema muscular por imagem ultrassonográfica. As medidas foram realizadas antes, imediatamente após, e nas 24, 48, 72, 96 e 168 horas subsequentes ao protocolo de exercícios. Os resultados do presente estudo sugerem que uma única aplicação de imersão em água gelada, a 5°C ou 15°C por 20 minutos, não acelera a recuperação da percepção de dor e edema muscular induzido pelo exercício. Futuros estudos poderiam investigar os efeitos da crioterapia administrada mais vezes ao longo do período de recuperação, bem como marcadores funcionais do desempenho ou mesmo marcadores moleculares e sanguíneos relacionados ao processo de lesão e reparo muscular.