

APLICAÇÃO DE CRIOIMERSÃO EM ATLETAS DURANTE A TAÇA BRASIL DE FUTSAL FEMININO

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

AUTORES: [CARDOSO, CAMILA DOS SANTOS], [SANTOS, VANESSA BATISTA DA COSTA], [MACEDO, CHRISTIANE DE SOUZA GUERINO]

Introdução: A crioterapia é um recurso comumente utilizado como tratamento no meio esportivo, obtendo bons resultados de acordo com o resfriamento alcançado pelos tecidos. Na pele, os efeitos analgésicos iniciam após a temperatura atingir aproximadamente 13,6°C, o decréscimo de 10% da velocidade de condução nervosa ocorre a 12,5°C e a redução em 50% da atividade metabólica enzimática entre 10°C e 11°C. **Objetivo:** verificar a resposta imediata da temperatura da pele após a crioimersão em atletas de futsal de gênero feminino. **Métodos:** Amostra composta por 12 atletas de futsal feminino, idade entre 19 e 25 anos, que participavam da Taça Brasil de Futsal Feminino (2009). As atletas foram submetidas ao banho de imersão por 3 minutos, imediatamente após o término dos jogos, com a temperatura d'água entre zero e sete graus. A lâmina d'água encontrava-se entre o trocânter maior do fêmur e a espinha ilíaca antero superior e as medidas foram realizadas no terço médio do músculo reto anterior da coxa. As variáveis analisadas foram: temperatura pré e pós-aplicação nos membros inferiores direito (MID) e esquerdo (MIE). Para mensurar a temperatura da água e da pele foi utilizado um termômetro digital infravermelho. A análise estatística foi feita através dos cálculos de média e desvio padrão (DP). **Resultados:** A média de idade das atletas foi de 22,75 anos, e treinamento de cinco a sete vezes por semana, sendo a média de treinamento na categoria profissional de 8,75 anos. As médias de peso e altura foram respectivamente 59,75kg e 1,65m, o IMC encontra-se no padrão de normalidade, segundo a OMS (18,5 a 25). Na análise estatística a média de temperatura inicial na coxa direita foi de 30,4°C (DP: 1,11) e na esquerda de 30,5°C (DP:0,98), enquanto a final foi 10,14° (DP: 1,79) no MID, e 10,5° (DP: 1,27) no MIE. Todas as atletas atingiram a temperatura igual ou menor que 13,6°C (efeito analgésico), 11 alcançaram os 12,5°C (diminuição da condução nervosa) em ambos os membros inferiores, e 8 a temperatura de 11°C (diminuição da atividade metabólica e enzimática) no MID comparado a 9 no MIE. Ainda foi relatada diminuição na frequência de dores musculares durante os 5 dias de jogos consecutivos da competição. **Conclusão:** A crioimersão imediata ao término da atividade competitiva foi eficaz na diminuição da temperatura da pele em níveis para analgesia, diminuição da condutibilidade nervosa e da atividade metabólica.