

ANÁLISE DO RESFRIAMENTO E REAQUECIMENTO DA SUPERFÍCIE DA PELE DURANTE A APLICAÇÃO DE DOIS DIFERENTES MÉTODOS DE CRIOTERAPIA

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

AUTORES: [SANTOS, VANESSA B. C.], [CARDOSO, CAMILA S.], [MACEDO, CHRISTIANE S. G.]

Na pele os efeitos analgésicos iniciam aos 13,6°C, o decréscimo de 10% da velocidade de condução nervosa a 12,5°C e a redução do metabolismo aos 10°C. **OBJETIVOS:** Comparar a eficácia da aplicação do banho de imersão em relação ao pacote de gelo convencional na temperatura da pele do tornozelo de atletas. **MÉTODOS:** Ensaio clínico randomizado, composto por 13 atletas, 7 do gênero feminino e 6 do masculino, idade média de 19,5 anos e IMC 23. Em toda a amostra foi aplicada o pacote de gelo (300g) e o banho de imersão (recipiente, com a lâmina d'água aproximadamente 10 cm acima do maléolo externo, com temperatura entre 0 a 5°C), na região do ligamento talofibular anterior (LTFA) do membro inferior dominante, ambos por 30 minutos, em dois dias distintos e com ordem de aplicação aleatória. Os atletas permaneceram em repouso antes do início do experimento. Inicialmente foi verificada, sobre o LTFA, a temperatura da pele por meio do termômetro digital infravermelho. Durante a aplicação das modalidades, foi mensurada a temperatura com 10, 15, 20, 25 e 30 minutos. Após o término da aplicação, com os atletas em repouso, foi verificada a temperatura a cada 1 minuto, até 10 minutos, em seguida a cada 5 minutos até uma hora, e depois a cada 15 minutos até duas horas, ou até os valores pré-aplicação. A temperatura ambiente foi controlada a 23°C. Os testes utilizados para análise estatística foram Shapiro Wilks, Teste T de Student para amostras pareadas e não pareadas, teste de Wilcoxon e teste de Mann Whitney-U. **RESULTADOS:** Na comparação entre os grupos foi apontada diferença significativa nas temperaturas: pré-aplicação, pois o grupo do pacote de gelo obteve temperatura média de 29,8°C (DP: 2,4), enquanto na imersão foi 27,5°C (DP:3): p=0,05; ao final de 30 minutos o pacote chegou a 5°C em média (DP: 2,4) enquanto na imersão foi 7,8°C (DP: 3): p=0,01; após 15 minutos de retirada o banho de imersão encontrava-se com temperatura média de 18,2°C (DP: 2,7) comparado a 20,8 (DP: 3,3) do pacote de gelo: p=0,04; após 45 minutos a imersão apresentou média de 22,1°C (DP: 3,5) e o pacote 24,5°C (DP: 2,3): p=0,05; após 1 hora e 15 minutos o banho de imersão manteve a média de 24°C (DP:2,7) e o pacote 26,4°C (DP: 2,2): p=0,02. **CONCLUSÃO:** Ao final dos 30 minutos de aplicação, ambas modalidades alcançaram a temperatura adequada para os benefícios da crioterapia. O banho de imersão manteve a temperatura mais baixa ao longo das 2 horas, no entanto, deve-se considerar a diferença na temperatura pré-aplicação da amostra.