

EFEITOS DO LASER DE BAIXA INTENSIDADE (808NM) SOBRE O DESEMPENHO MUSCULAR ISOCINÉTICO DE MULHERES JOVENS SOB TREINAMENTO FÍSICO

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

AUTORES: [SANTOS, RICARDO V.],[DIAS, ANDREIA N.], [FERRARESI, CLEBER], [SOUZA, ELTON P.]

Objetivos: Esse estudo investigou os efeitos do laser sobre o desempenho isocinético (torque médio, trabalho total e fadiga) do quadríceps, em mulheres jovens sob treinamento aeróbio. **Metodologia:** 45 indivíduos foram aleatoriamente divididos em três grupos (n=15): 1°. Controle (GC); 2°. Treinamento em ciclo ergômetro (GT), 3 vezes por semana, durante 9 semanas consecutivas na carga do Limiar Anaeróbio (LA); 3°. Treinamento e fotoestimulação laser (GTL). O laser (GaAlAs-808nm com 6 diodos; potência-60mW; energia-0,6 J por diodo) foi aplicado imediatamente após cada sessão de exercício, sobre ambos os quadríceps. Foi utilizado um dinamômetro isocinético (Biodex) nas velocidades de 60/2400/s durante 5 e 60 repetições, respectivamente, para o registro das variáveis. O LA foi determinado por ergoespirometria durante teste de esforço incremental. Foram realizados os testes Anova e *post-hoc* de Tukey, com significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Houve aumento do trabalho total e diminuição da fadiga nos grupos GT e GTL após o treinamento ($p < 0,01$). Na comparação entre grupos houve diminuição da fadiga do GTL em relação ao GC ($p = 0,032$) no membro dominante. Não houve diferenças no torque médio. **Conclusões:** O laser associado ao exercício possibilitou aumento na resistência à fadiga, fato este, de extrema importância para os envolvidos no esporte e reabilitação.