

APLICAR FOTOTERAPIA É EFETIVO NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR? SÍNTESE DE REVISÕES SISTEMÁTICAS

Pesquisador(es): PADOIN, Susana; SBEGHEN, Mônica Raquel; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: No mundo esportivo, pequenas diferenças no desempenho são capazes de discernir o sucesso do fracasso, o que mostra a necessidade de um planejamento efetivo do treinamento. Entre todos os aspectos relacionados, a readaptação ao esforço rápida permite que os objetivos de rendimento sejam atingidos em menos tempo. A fototerapia surge como um método de recuperação não invasivo e de relativo baixo custo. Entretanto, por se tratar de um tema novo, o presente estudo teve como objetivo sintetizar as conclusões de artigos de revisão sistemática para avaliar eficácia e eficiência dos protocolos utilizados. Foram encontrados quatro estudos, sendo três revisões sistemáticas com metanálise e um de revisão sistemática. Destes, um provindo dos EUA e três do Brasil, e três destes quatro abordaram estudos clínicos randomizados. Os participantes envolvidos eram homens e mulheres praticantes de voleibol, futsal, futebol, ativos ou com doença pulmonar obstrutiva crônica. Conclui-se que o método de recuperação por meio da fototerapia apresenta vantagens quando aplicado anteriormente ao exercício, melhorando o desempenho físico do indivíduo, acelerando a recuperação, preservando o tecido contra o músculo lesionado, melhorando o desempenho no músculo no decorrer do exercício, aumentando a eliminação do lactato sanguíneo e reduzindo a CK e a PCr pós-exercício. Contudo, para tratar a dor muscular tardia, sua eficácia foi limitada. Dessa forma, acredita-se que sua utilização no meio esportivo reduz o dano muscular, e conseqüentemente, o tempo de recuperação.

Palavras-chave: Ledterapia. Laserterapia. Recuperação. Dano Muscular.

E-mails: susanapadoin@hotmail.com