

EFEITOS DA RECUPERAÇÃO ATIVA E DA CRIOTERAPIA SOBRE O LACTATO SANGUÍNEO E A CREATINA QUINASE (CK) EM ATLETAS DE FUTSAL

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadores: BRANDÃO, Débora; ERLO, Tcherlyn

Cursos: Educação Física e Biomedicina

Área de Conhecimento: ACBS

A inclusão de métodos de recuperação adequados pós-treino e jogo culminam na prevenção de futuras lesões e fadiga muscular. A recuperação ativa é um procedimento no qual se realiza um exercício aeróbico submáximo pós-exercício intenso, geralmente um trote ou corrida moderada dentro de uma determinada intensidade de frequência cardíaca. Já a crioterapia é uma técnica que consiste no atleta submergir os membros inferiores em piscinas ou tonéis de água em uma temperatura abaixo de 10 °C. Objetivou-se analisar os efeitos da recuperação ativa e da crioterapia sobre o lactato sanguíneo e a creatina quinase (CK), observados durante um período de seis meses de treinamento em atletas da categoria sub-20 da Escola de futsal Joni Gool de São Miguel do Oeste, SC. A amostra foi composta por 13 atletas da categoria sub-20 da Escola de Futsal Joni Gool, no município de São Miguel do Oeste, SC, selecionados de forma intencional e com participação voluntária. Os atletas foram divididos em dois grupos experimentais (crioterapia n=6 atletas) e (recuperação ativa n= 7 atletas). Para a avaliação do lactato e da CK foram usadas coletas sanguíneas. Dessa forma, foram escolhidos, com o técnico, cinco momentos de coleta das variáveis antes e após a sessão de treino, de acordo com a periodização organizada pela Escola. Para a análise dos dados, utilizou-se o programa estatístico computacional SPSS versão 13.0. Os procedimentos estatísticos utilizados foram a estatística descritiva (média e desvio padrão) e o teste *t* de *student*, para analisar os efeitos entre os dois grupos de tratamento (crioterapia e recuperação ativa). Os resultados mostraram que não houve diferenças estatisticamente significativas para os grupos em nenhuma variável analisada (CK e lactato). Conclui-se que pelo fato de a recuperação ativa ser mais barata e de fácil aplicação, na ausência e impossibilidade de se utilizar a crioterapia, recomenda-se o uso dela.

Palavras-chave: Futsal. Lactato. Creatina Quinase. Crioterapia. Recuperação ativa.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

debobrandao@hotmail.com