

## EFEITOS DA RECUPERAÇÃO ATIVA, PASSIVA E DA CRIOTERAPIA SOBRE A REMOÇÃO DE LACTATO EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadoras: ERLO, Tcherlyn Luana

MARTINS, Kamila Ignês

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O futsal é um jogo descrito como intermitente, de caráter aeróbio com picos anaeróbios, no qual se usa o sistema glicolítico como principal fonte de energia, o que indica uma produção de lactato extremamente alta. O processo de recuperação de atletas consiste em restaurar a homeostase do atleta para prepará-los para os próximos treinamentos além de impedir futuras lesões e fadiga muscular. No presente estudo teve-se como objetivo analisar os efeitos da recuperação ativa, passiva e crioterapia sobre a remoção de lactato em atletas da Escolinha de Futsal Feminino Gol de Bico de São Miguel do Oeste, SC. A amostra foi composta por 12 atletas de futsal do gênero feminino, com média de idade de 16,03 anos, divididas em três grupos: recuperação ativa (RA), passiva (RP) e recuperação com gelo (RG). Para a indução da hiperlactacidemia, foi utilizado o teste de RAST aplicado antes das recuperações. As dosagens de lactato ocorreram primeiramente em repouso, após o teste de RAST, e nos três, seis, nove e doze minutos durante a recuperação. Para análise dos dados, foi utilizado o programa estatístico computacional SPSS versão 13.0. Os procedimentos estatísticos utilizados foram: estatística descritiva (média e desvio padrão), para caracterizar a amostra, e análise de variância ONE WAY, com teste pós-hoc de Tukey, para determinar as diferenças entre os três grupos experimentais de recuperação. Não foi verificada diferença estatisticamente significativa ( $p \leq 0,05$ ) entre os grupos. No entanto, chama-se a atenção para o fato de que dos três métodos de recuperação utilizados o que promoveu uma diminuição considerável da remoção de lactato foi a recuperação ativa. Esta se demonstrou mais eficiente, em menor período de tempo, para a remoção do lactato sanguíneo.

Palavras-chave: Futsal feminino. Lactato sanguíneo. Métodos de recuperação.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

tcherlyn\_mala@hotmail.com

kamila\_martins@hotmail.com