

COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E RECUPERAÇÃO EM PRATICANTES DE CORRIDA QUANDO SUBMETIDOS A UMA SESSÃO DE CRIOTERAPIA¹

João Gabriel Saito Sanches

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

Karina Alves da Silva

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

Ricardo Brandt

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; corrida; saúde.

INTRODUÇÃO

A crioterapia é definida como o uso de uma substância aplicada ao corpo que remove o calor corporal, diminuindo a temperatura dos tecidos (KNIGHT, 2000). Esse recurso tem diferentes formas de aplicação como bolsas de gelo e imersão em água fria, fazendo com que o tecido lesionado volte as condições normais mais rapidamente (MCDONALD e GUTHRIE, 1985). A crioterapia tem como efeito fisiológico a redução do fluxo sanguíneo. Os efeitos induzidos pelo resfriamento tecidual incluem a diminuição da temperatura, do metabolismo, de circulação sanguínea, da dor, e do processo inflamatório. (SANTOS, 2019).

OBJETIVO

Comparar a resposta psicofisiológica após uma sessão de treino de corrida com e sem o uso da crioterapia.

METODOLOGIA

Vinte homens e dezessete mulheres, integrantes de um projeto de extensão universitária de corrida há pelo menos 6 meses foram aleatoriamente divididos em dois

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

grupos: crioterapia (n:16) e controle (n:17). O estudo, do tipo transversal, foi conduzido ao longo de 48 h.

Ambos os grupos foram submetidos a uma única sessão de treinamento de corrida. Após a sessão de treino, o grupo crioterapia foi submetido a imersão parcial do corpo (membros inferiores) em uma piscina com gelo à temperatura de 8° C durante 10 minutos, seguindo o protocolo proposto por Andrews *et al.*, (2004).

Os dados de percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE) (FOSTER *et al.*, 2001) foram coletados após a sessão de treino. Já a percepção subjetiva de recuperação (PSR) foi coletada 24 h após.

Os dados foram armazenados e analisados no software SPSS versão 20.0. Para analisar as diferenças das médias das variáveis foi utilizado o teste de *Wilcoxon*. O α estabelecido como nível de significância foi de 0,05 (95%) para todos os testes de hipóteses realizados ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Não houve diferença significativa na PSE dos corredores de rua, ($p > 0,473$), indicando que a percepção de esforço do grupo controle e experimental foi semelhante.

Houve diferença significativa na PSR dos corredores ($p < 0,00$) ao comparar os grupos com e sem utilização de crioterapia, sendo verificada uma melhor percepção de recuperação para os que fizeram uso deste recurso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo foi comparar a percepção subjetiva de esforço e percepção subjetiva de recuperação após uma sessão de treino com um grupo que fez uso de crioterapia e outro que não fez uso dessa estratégia. O resultado evidenciado corrobora estudos anteriores nos quais o uso da crioterapia contribuiu para a melhor percepção de recuperação, porém, não foi suficiente para promover alterações significativas na percepção subjetiva de esforço.

REFERÊNCIAS

ANDREWS J, HARRELSON G, WILK K. **Physical rehabilitation of the injured athlete.** 3rd ed. Philadelphia: Saunders, 2004.

FOSTER, C. *et al.* A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Condition Research**, Champaign, v.1, n15, p.109-15, 2001.

KNIGHT, K.L. **Crioterapia no tratamento das lesões esportivas.** São Paulo: Manole, 2000.

MCDONALD W.D; GUTHRIE J.D. Cryotherapy in the postoperative setting. **Journal of Foot & Ankle Surgery.** v.24, n. (6), p.438-441, 1985.

SANTOS, L.M; MIRANDA, J.V.T. Sustentabilidade econômica na aplicação da crioterapia para o tratamento de lesões musculares: revisão de literatura. **Gep news**, Alagoas, v.2, n.2, p.624-631, 2019.