

O EFEITO DA CRIOTERAPIA DE IMERSÃO SOBRE O DESEMPENHO DE JOGADORES DE RUGBY APÓS EXERCÍCIO

RIBEIRO, CAMILLA RIVERA ¹; MAROCOLO, MOACIR ²; GÁRCIA, CÍNTIA APARECIDA ^{1,2},

¹ Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, MG

² Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, MG

Devido os atletas de *rugby* serem frequentemente expostos a uma carga intensa de treinamentos e competições o tempo disponível para uma recuperação fisiológica torna-se limitado. Neste sentido, uma alternativa para estes atletas é a recuperação pós-exercício, que visa minimizar o risco de fadiga e otimizar o desempenho. Dentre as estratégias de recuperação utilizadas, a crioterapia tem ganhado destaque, no entanto, ainda não há um consenso sobre os seus efeitos no desempenho de atletas de *rugby*. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a efetividade da crioterapia de imersão sobre o desempenho de atletas de *rugby* após exercício e 12 h após sua utilização. Oito atletas de *rugby* ($23 \pm 4,7$ anos; $176,9 \pm 4,5$ cm; $87,5 \pm 8,6$ kg) realizaram um protocolo de exercício específico para *rugby* (40 min) seguido pela estratégia crioterapia de imersão ($8,9 \text{ }^\circ\text{C} \pm 0,6 \text{ }^\circ\text{C}$ por 9 min, seguido de 1 min de ortostase; 2x) ou controle (sentados por 20 min) em uma ordem randomizada. Os atletas realizaram testes de desempenho (saltos contramovimento, saltos contínuos de 30 seg e teste T de agilidade) em quatro momentos: basal, imediatamente após o protocolo de exercício específico para *rugby*, pós estratégia de recuperação e 12 h após. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Para analisar os diferentes momentos da crioterapia de imersão e controle foi utilizado o teste ANOVA *two way* para medidas repetidas, com o teste de *post hoc de Bonferroni* quando apropriado. O nível de significância foi estabelecido em 5% e o software utilizado foi GraphPad® (Prism 6.0, San Diego, CA, USA). O estudo foi aprovado junto ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro sob o protocolo 2403/2013. O desempenho dos atletas nos testes de agilidade e saltos contramovimento não foi diferente entre a crioterapia de imersão e o controle, imediatamente após o protocolo de exercício específico para *rugby* e 12 h após ($p = 0,145$). Entretanto, o desempenho no teste de saltos contínuos de 30 seg diminuiu imediatamente após o protocolo de exercício específico para *rugby*, mais aumentou 12 h após a crioterapia de imersão comparado com o controle ($p = 0,0259$). A crioterapia de imersão melhorou o desempenho dos atletas no teste de saltos contínuos de 30 seg após 12 h e parece ser uma ferramenta fácil e prática para os treinadores e atletas, especialmente durante fases intensas de competições que requerem uma rápida recuperação ($\approx 12\text{h}$) para o desempenho subsequente.

Área temática: Fisioterapia