



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	O EFEITO DA CRIOTERAPIA NA RECUPERAÇÃO DO DANO MUSCULAR INDUZIDO NOS FLEXORES DE COTOVELO
Autor	MARIANA DE OLIVEIRA BORGES
Orientador	CLAUDIA SILVEIRA LIMA

O uso da crioterapia de imersão no dano muscular tem sido descrito na literatura e essa abordagem tem demonstrado diminuir o dano muscular. No entanto, a crioterapia local não tem seus efeitos claramente conhecidos. O objetivo desse estudo foi avaliar os efeitos da crioterapia local na recuperação do dano muscular induzido nos flexores de cotovelo (bíceps braquial e braquial) gerado por protocolo excêntrico de indução de dano. A amostra consistiu de nove mulheres saudáveis destreinadas em força, com idades entre 18 e 30 anos. A coleta de dados para cada sujeito durou cinco dias. No primeiro dia, o protocolo de indução de dano foi realizado, consistindo este em duas séries de 10 contrações excêntricas máximas. Dados das variáveis produção de força isométrica, dor muscular e espessura muscular foram obtidos, bem com imagens da *echo intensity* dos flexores de cotovelo. As avaliações foram feitas antes e imediatamente após o protocolo excêntrico de indução de dano e repetidas nos dias seguintes (24h, 48h, 72h and 96h). A crioterapia local foi aplicada duas vezes ao dia por 20 minutos. Para análise estatística, o ANOVA *two-way* foi realizado. Quando necessário, o post-hoc LSD foi usado para identificar diferenças. O nível de significância adotado para este estudo foi de 0,05. Os resultados sugerem que não há diferença significativa entre os grupos em nenhuma das variáveis. Avaliadas as variáveis no tempo, foi encontrado que a força muscular e a espessura muscular foram diferentes antes da intervenção comparados a outros momentos (24h, 48h, 72h e 96h) em ambos os grupos, controle e intervenção. Ambas as medidas de dor muscular mensuradas antes da intervenção foram diferentes 24h, 48h e 72h após o protocolo. A *echo-intensity*, no entanto, demonstrou que, em 96h após o protocolo, o grupo controle foi igual ao primeiro dia, enquanto no grupo intervenção houve diferença entre o primeiro dia e 96h. Portanto, sugere-se que a crioterapia atrasa a recuperação do dano muscular.