Universidade: presente!
XXXI SIC
21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

EFEITOS DA TERAPIA DE FOTOBIOMODULAÇÃO NA ECONOMIA DE CORRIDA

ESTHEVAN MACHADO DOS SANTOS, LEONARDO A. PEYRÉ-TARTARUGA
Laboratório de Pesquisa do Exercício - ESEFID-UFRGS - Porto Alegre, RS, Brasil

Introdução

Corredores econômicos apresentam menor custo metabólico (C) em velocidades submáximas de corrida. Contudo, o C é prejudicado pós-exercício. A terapia de Fotobiomodulação (TFB) acelera a resposta de recuperação muscular agudamente. Entretanto, pouco se sabe sobre os efeitos da TFB sobre o C após exercícios máximos.

Objetivo

Verificar o efeito da TFB sobre o C pré, pós e após 24 horas do teste máximo de 3.000 m de corrida.

Materiais e Métodos

- 20 homens corredores treinados (34 ± 7 anos);
- Teste de Economia de Corrida;

↳ 5 min em repouso + 5 min em exercício.

Músculos (TFB ou PLA) **(1 min)**
- Quadríceps (2 pontos)
- Isquiotibiais
- Gastrocnêmio
- Glúteo Máximo

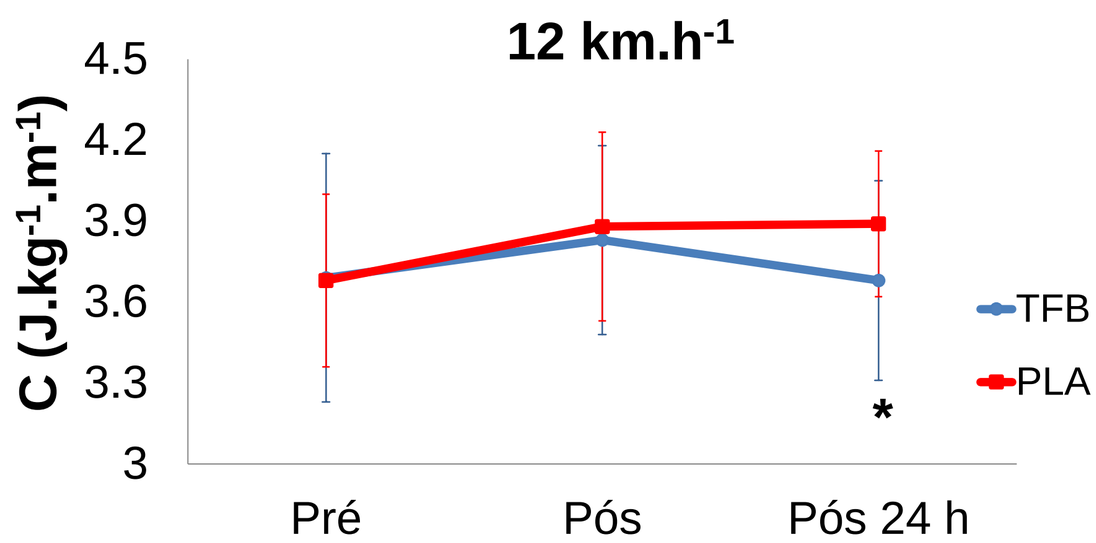
TFB ou PLA | TFB ou PLA

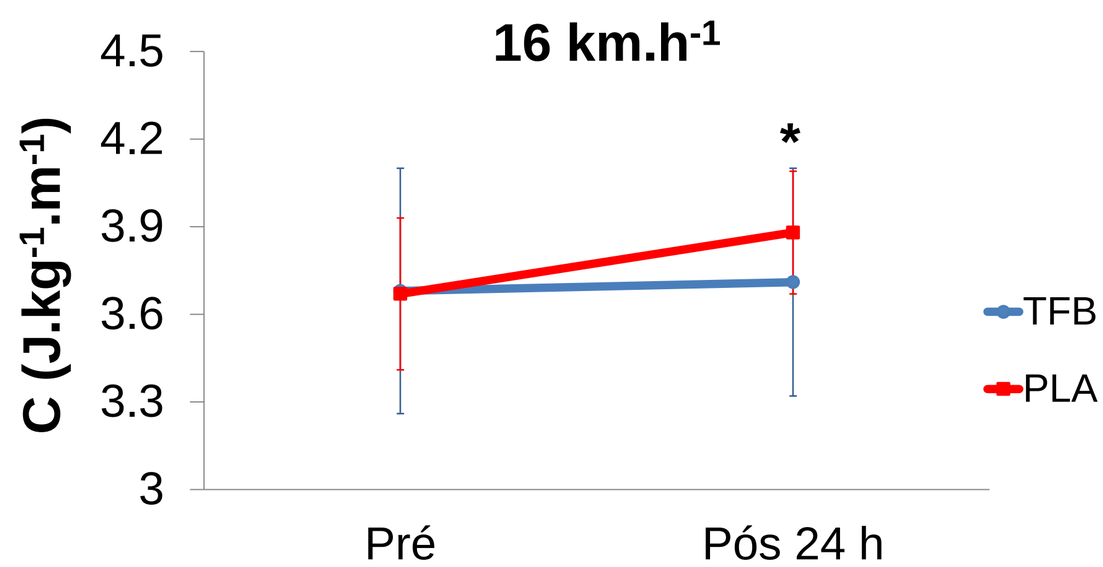
12 km.h^{-1} / 16 km.h^{-1} → 3.000 m → 12 km.h^{-1} / X → 24 horas → 12 km.h^{-1} / 16 km.h^{-1}

PRÉ **PÓS** **PÓS 24 H**

- Teste ANOVA de dois fatores (α = 0,05);
- Aprovado pelo CEP (nº 2437.616).

Resultados





* Variação significativa entre as condições (p < 0,05).

Conclusão

A TFB, em um período de 24 horas após um teste de 3.000 m, reduz o C. Portanto, ela pode ser utilizada como uma estratégia de recuperação muscular.

Referências Utiizadas
Dellagrana, Rodolfo, et al. J Strength Cond Res. 26 Oct 2017
Ferraresi, Cleber, et al. Physiother Theory Pract. 14 Jan 2015
Peserico Cecília, et al. Front Physiol. 5 Mar 2019

esthevanmachados@gmail.com