

Concentração de lactato, creatina quinase e lactato desidrogenase em jogadores de futebol amador expostos a crioterapia por imersão e eficiência da percepção subjetiva de esforço.

Silva, R.P.; Marcelo, H.I; Zanuto, E.A.C; Castoldi, R.C.

Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), Presidente Prudente, Brasil

Partidas de futebol causam grandes desgastes fisiológicos por conta de seus estímulos aeróbicos e anaeróbicos. Desta forma, é indispensável uma recuperação adequada. Objetivo do estudo foi identificar o efeito da crioterapia por imersão na remoção do lactato, creatina quinase (CK), lactato desidrogenase (LDH) de jogadores amadores de futebol e identificar se a percepção subjetiva de esforço é um bom marcador de intensidade. Participaram 16 jogadores com idade entre 20 a 36 anos, onde todos realizaram as coletas de lactato e somente 1 jogador não participou das coletas de CK e LDH. Sobre o lactato os voluntários foram divididos em oito atletas encaminhados para o grupo 1 (com crioterapia) e oito para o grupo controle (sem crioterapia). Já sobre as coletas do CK e LDH o grupo 1 foi composto por sete atletas e o grupo controle por oito. Foi calculado o índice de massa corporal ( $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ ) e os jogadores do grupo 1 foram submetidos a 10 minutos de crioterapia com água em temperatura de  $5^{\circ} \pm 1^{\circ} \text{C}$  até a espinha ilíaca. Para análise da concentração de lactato foram coletadas amostras de sangue ( $25 \mu\text{l}$ ) do lóbulo da orelha em capilar, realizado no final do primeiro e segundo tempo, cinco e 15 minutos após o final da partida. Foi coletado (10 ml) da veia antecubital direita para análises de CK e LDH nos períodos de 24, 48 e 72 horas após o término da partida. Para analisar a percepção subjetiva de esforço (PSE) foi aplicada a escala de Borg (PSE 6-20) ao término de ambas as etapas, e a escala adaptada por Foster (PSE 0-10) após 30 minutos do encerramento do jogo. Foi utilizada análise estatística descritiva paramétrica e o teste Shapiro Wilk para normalidade dos dados. A amostra foi descrita em média e desvio padrão, utilizando o teste ANOVA para medidas repetidas para detectar alterações nas coletas. A diferença de intensidade do primeiro e segundo tempo foi observado por teste T pareado, adotado significância de 5%. Os resultados encontraram correlação entre idade e peso corporal ( $0,6 \text{ p} = 0,04$ ), e peso corporal e a média da PSE 6-20 ( $0,568 \text{ p} = 0,049$ ). Outra correlação foi a média da PSE 6-20 com a PSE 0-10 ( $0,78 \text{ e } \text{p} = 0,01$ ). Não houve diferença estatística entre a PSE 6-20 do primeiro e o segundo tempo ( $\text{p} = 0,97$ ) e concentração de lactato ( $\text{p} = 0,321$ ) respectivamente. Em relação a variável concentração de lactato houve diferença ( $\text{p} = 0,004$ ), mas no fator crioterapia não houve ( $\text{p} = 0,143$ ). Assim como não houve interação entre eles ( $\text{p} = 0,877$ ). Em relação a CK houve diferença ( $\text{p} = 0,001$ ), mas no fator crioterapia não houve ( $\text{p} = 0,74$ ), assim como não houve interação entre eles ( $\text{p} = 0,94$ ). Já no LDH não houve diferença ( $\text{p} = 0,29$ ), como no fator crioterapia ( $0,71$ ), e na interação entre ambos ( $0,78$ ). Conclui-se que a crioterapia nos padrões utilizados não traz efeitos moduladores aos parâmetros bioquímicos analisados após partida de futebol amador, e que tanto a PSE 6-20 quanto a PSE 0-10 podem ser utilizados como ferramenta para identificar a intensidade do exercício.

E-mail: rafael.753@hotmail.com