

EFEITOS DA PISTOLA DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL HYPERVOLT, CRIOIMERSÃO E BOTA PNEUMÁTICA RECOVERY NOS NÍVEIS DE CREATINA FOSFOQUINASE E LACTATO EM CORREDORES DE RUA

Bruna Leite, Évelin Rigo, Gisele Oltramari Meneghini, Mariana Moschen, José Davi Oltramari

RESUMO: A CPK e o lactato são enzimas envolvidas no metabolismo muscular e encontradas como marcadores de dano muscular após um treinamento de força. Portanto, se a concentração sérica dessas enzimas estiver aumentada, tem-se um indicativo que houve um dano na membrana muscular. Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da pistola de liberação miofascial hypervolt, crioimersão e bota pneumática recovery nos níveis de creatina fosfoquinase e lactato em corredores de rua, averiguando se os métodos de tratamentos são eficazes e se algum deles é capaz de potencializar a recuperação muscular. Esta pesquisa se caracterizou como um estudo quase experimental, desenvolvido em quatro etapas, avaliação, protocolos de intervenção, reavaliação 24h após e 48h após. A amostra do estudo foi composta por 4 indivíduos do sexo masculino, com faixa etária entre 25 e 35 anos, saudáveis, que já praticavam corrida de rua há pelo menos 1 ano. A coleta iniciou com uma coleta sanguínea após 30 minutos de repouso, depois realizou-se um protocolo de corrida de rua, seguida por outra coleta sanguínea. Em seguida, cada indivíduo recebeu uma das intervenções fisioterapêuticas descritas. Posteriormente, 24 e 48 horas após as intervenções, realizou-se novas coletas sanguíneas. Os resultados do nível de CPK após 48 horas da intervenção, mostraram que o indivíduo B, que realizou a crioimersão, e o indivíduo C, que utilizou a bota de compressão pneumática Recovery reduziram os valores para próximos dos níveis basais. Quanto ao valor do lactato 24 horas após a intervenção, os resultados do estudo apresentam que, todos os indivíduos obtiveram uma diminuição do seu nível. Conclui-se que as intervenções de crioimersão e de compressão pneumática recovery devam auxiliar na recuperação muscular nos níveis de CPK, já nos os níveis de lactato, as três intervenções fisioterapêuticas foram eficazes.

Palavras-chave: Fisioterapia. Recuperação muscular. Atletas.