

COMPARATIVO DA EVOLUÇÃO NO GANHO DE FORÇA COM A UTILIZAÇÃO DA CRIOTERAPIA APÓS O EXERCÍCIO

Nunes, Emerson Parreira*

Freitas, Thomaz Garros**

Orientador: Cinel, Henrique***

A crioterapia é o método que utiliza a redução da temperatura local como recurso auxiliar no processo de regeneração de tecidos lesionados. Os objetivos da crioterapia são: reduzir o edema causado na região da lesão, diminuir o processo inflamatório, diminuir o espasmo muscular, provocar analgesia local e causar uma hiperemia no local para que seja oferecida a célula aporte de nutrientes para sua reconstrução após as micro-rupturas. É descrito que o exercício induz microlesões no tecido muscular esquelético. Durante todo o ciclo de contração (fases excêntrica e concêntrica) as tensões geradas na fibra muscular podem levar a micro rupturas no sarcolema e lamina basal, sendo que a fase excêntrica se comparada à concêntrica proporciona maior quantidade de micro lesões musculares. As microlesões provocadas no sarcolema induzem liberação de prostaglandinas e por um processo de quimiotaxia há a atração de células do sistema imune como macrófagos, neutrófilos, eosinófilos ocorrendo assim uma resposta inflamatória. Espera-se que estas respostas fisiológicas restaurem as condições normais do tecido lesionado. O objetivo deste trabalho é verificar o efeito da (crioterapia) sobre o ganho de força muscular após serem induzidas micro rupturas no sarcolema através do exercício resistido, em indivíduos sedentários que visa hipertrofia e aumento da força do músculo quadriceps.

Palavra-Chave: Crioterapia

* Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, emersonparreira@hotmail.com

** Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul

*** Santa Fé do Sul, Santa Fé do Sul, enrique_cinel@yahoo.com.br