

A CRIOTERAPIA NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

ODS (3)

Edymara Mathias de Carvalho (Universidade de Taubaté)
Giovanna de Oliveira Silva (Universidade de Taubaté)
Bruno Bateman de Toledo (Universidade de Taubaté)
Gabriel Minair Belchior (Universidade de Taubaté)
Felipe Reis Ferreira (Universidade de Taubaté)
Glauce Gonzaga Silva (Universidade de Taubaté, Orientadora)

A crioterapia é uma técnica terapêutica usada desde a Antiguidade, com registros históricos que datam de 2500 a.C., no Egito, onde compressas frias eram aplicadas para aliviar dores e inflamações. O termo vem do grego, sendo formado por cryo (frio) e therapeia (tratamento). Atualmente, é definida como um conjunto de métodos que visam reduzir a temperatura do tecido corporal com diferentes objetivos fisiológicos. Entre eles estão a analgesia, o relaxamento muscular e a modulação da resposta inflamatória. Além disso, mostra-se eficaz na prevenção de lesões, no tratamento inflamatório e na recuperação do desempenho. No esporte de alto rendimento ela agrega todos esses benefícios para o atleta. O objetivo do estudo é analisar os efeitos também conhecida como crioimersão, como estratégia para esses atletas de alto rendimento, buscando compreender os efeitos fisiológicos, avaliar limitações e investigar a contribuição no esporte. A pesquisa busca destacar a relevância dessa prática voltada para a otimização da performance e a prevenção de lesões. Para realizar essa análise, foi conduzida uma revisão sistemática da literatura na base de dados PubMed, com artigos publicados nos últimos cinco anos. Os dados revisados indicam que a crioterapia, particularmente na forma de imersão em água fria (CWI), tem demonstrado eficácia na recuperação muscular aguda, com redução da dor muscular tardia (DOMS) e melhora na percepção subjetiva de recuperação entre 24 e 72 horas após o exercício. Benefícios adicionais incluem a manutenção da potência e menor fadiga após atividades intensas. A crioterapia de corpo inteiro (WBC) também apresenta potencial, embora com evidências limitadas. Protocolos de 10 a 15 minutos a 10 e 15 °C parecem eficazes, mas o uso crônico pode interferir em adaptações ao treino resistido, como hipertrofia e força, indicando a necessidade de aplicação estratégica. Este estudo evidencia a consolidação da crioimersão como uma das estratégias mais utilizadas. A pesquisa conclui que há eficácia deste método em comparação a outras estratégias que visam a reabilitação muscular. No entanto, embora os benefícios agudos sejam relativamente bem documentados, ainda se faz necessário investigações adicionais para uma compreensão mais aprofundada quanto aos seus efeitos sobre o desempenho físico a longo prazo, que considerem variáveis como temperatura, duração, frequência de aplicação e o tipo de exercício realizado.

Palavras-chave: Fisioterapia; Eletroterapia; Crioterapia; Atleta de Alto Rendimento; Recuperação.