

EFEITOS DA IMERSÃO EM AGUA FRIA COMO TÉCNICA RECUPERATIVA NA MELHORA DO SALTO: REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE.

Autores

Allysiê Priscilla de Souza Cavina (1); Jéssica Kirsch Micheletti(1); Aryane Flauzino Machado(1); Franciele Marques Vanderlei (2); Jayme Netto Junior (2); Carlos Marcelo Pastre (2).

Afiliação

1 Pós-graduação em Fisioterapia. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências e Tecnologia. Presidente Prudente, SP, Brasil.

2 Departamento de Fisioterapia. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências e Tecnologia. Presidente Prudente, SP, Brasil.

Introdução: A imersão em água fria (IAF) é uma das técnicas de recuperação pós-exercício, que devido a sua facilidade logística e seu baixo custo, tem sido muito investigada na literatura atual. No entanto, sua metodologia de aplicação pode variar, principalmente quanto ao tempo da imersão e a temperatura de aplicação e o melhor método de aplicação para recuperação do desempenho ainda permanece obscuro. **Objetivo:** determinar a eficácia da IAF comparado a condição controle e identificar a melhor forma de aplicação da técnica sobre o desempenho, avaliada por meio de testes de salto. **Métodos:** Foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, EMBASE, SPORTDiscus, PEDro e The Cochrane Library para identificação de ensaios clínicos randomizados que compararam a IAF e recuperação passiva para variável salto (salto contra movimento, drop jump e squat jump) 24 horas pós-exercício. Foi utilizado os seguintes descritores: randomized controlled trials; cold water immersion e post-exercise recovery. Não houve restrições aplicadas as condições da amostra (idade, sexo, nível de exercício) ou idioma dos estudos. Os dados foram agrupados em meta-análises e descritos como diferenças de médias padronizadas (standardized mean difference - SMD) com intervalos de confiança de 95% (IC95%). **Resultados:** um total de 10 estudos foram incluídos na revisão e meta-análise. Para análise da temperatura da água, considerou-se duas categorias: frio severo (5-10°C) e frio moderado (11-15°C) e para tempo de imersão considerou-se curta duração (<10 minutos) e média duração (11-15 minutos). Os resultados da meta-análise evidenciaram que a IAF é mais eficaz que a recuperação passiva (SMD=0,49; 95% IC 0,26, 0,73; p<0,001). A temperatura da água considerada frio moderada apresentou os melhores resultados (frio severo: SMD=0,39; 95% IC -0,02, 0,79; p=0,06; frio moderado: SMD=0,55; 95% IC 0,26, 0,85; p<0,001). Em termos de tempo de imersão, a categoria média duração apresentou os melhores (curta duração: SMD=0,35; 95% IC -0,02, 0,72; p=0,07; média duração: SMD=0,53; 95% IC 0,24, 0,83; p<0,001). **Conclusão:** As evidências sugerem que a IAF é melhor que a recuperação passiva para a recuperação da variável salto. Observa-se ainda que os melhores resultados são evidenciados quando a IAF é aplicada com temperatura da água entre 11-15°C e com tempo de imersão entre 11 e 15 minutos.

Palavras-Chave: recuperação da função; crioterapia; imersão; salto; força muscular.