

COMPARAÇÃO DO DRY NEEDLING E MÉTODOS DE RECUPERAÇÃO NOS SINTOMAS DA DOR MUSCULAR TARDIA EM PARATLETAS DE POWERLIFTING

W. Y. H. Dos Santos, J. P. Farias Neto, S. C. Machado, M. M. S. Santana, F. J. A. Aidar, W. M. Silva JR

Objetivo: Comparar o efeito do Dry Needling com outros métodos de recuperação muscular sobre a Dor Muscular Tardia em paratletas de Powerlifting. **Métodos:** Trata-se de um estudo do tipo crossover, onde foram recrutados doze atletas competidores a nível nacional (idade $25,40 \pm 3,3$ anos e peso: $70,30 \pm 12,1$ quilos). Foi avaliada a presença de edema muscular, limiar de dor por pressão, Citocinas plasmáticas e contração isométrica máxima, no pré, imediatamente pós, 2, 24 e 48 horas após a intervenção por meio do Passive Recovery (PR), Dry Needling (DN) e Cold Water (CW). O mesmo foi aprovado pelo Comitê de ética, CAEE: 79909917.0.0000.55.46. **Resultados:** O DN e CW aumentou o limiar de dor no pós treino em relação ao PR, e o DN permaneceu a reduzir a dor entre 24 e 48hs, assim como o observado no PR. No pós imediato observa-se um aumento do edema muscular, todas as intervenções foram eficazes na redução do edema, porém o PR e CW parecem gerar maiores efeitos quando comparado ao DN. Na força muscular, o CW auxiliou na recuperação após 48hs. Todavia, não foram encontrados efeitos sobre os marcadores bioquímicos. **Discussão:** O DN é capaz de reduzir a dor através de efeitos de relaxamento muscular e sensibilização sistêmica e o CW apresenta efeitos sobre a dor e força muscular através da redução do estímulo doloroso e reestabelecimento rápido das fibras musculares. **Conclusão:** O DN mostrou-se eficaz na redução da dor, e o método CW foi superior aos outros sobre a recuperação da força.