

## **ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E FORÇA PÓS-CRIOIMERSÃO EM JOGADORES DE FUTEBOL**

***Karol D. G. de Abreu<sup>2</sup>, Diego B. da Silva<sup>2</sup>, Amanda S. Faria<sup>2</sup>, Priscila A. de Azevedo Arêas<sup>2</sup>,  
Walace da Cruz Bonifácio<sup>2</sup> & Mairkon A. Soares<sup>1</sup>***

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise e Correção Postural (LACP/ISECENSA) – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia do ISECENSA.

Os atletas de futebol necessitam de alto rendimento para prática esportiva, já que trabalham no seu limite de exaustão. A grande demanda de força e potência associada à fraca atenção no desenvolvimento da flexibilidade são fatores que contribuem para o encurtamento muscular, gerando lesão e piora da qualidade de performance do atleta. O objetivo do estudo foi analisar a flexibilidade e força muscular dos isquiossurais em jogadores de futebol pós-crioimersão. Foi realizado um estudo randomizado por sorteio com três grupos de 6 atletas, sendo um grupo termoneutral (TN), temperatura 24 graus e tempo de imersão de 5 minutos, um grupo crioimersão (CRIO), temperatura 10 graus com tempo de imersão de 5 minutos e um grupo controle (CTRL), recuperação passiva, sentado com os membros inferiores esticados por 5 minutos, totalizando 18 atletas com idades entre 14 a 20 anos ( $17,33 \pm 1,37$  anos), do sexo masculino. Foram avaliados em 4 momentos: pré-treino, pós-treino, pós-intervenção ou controle e pós 24 horas, através do Banco de Wells para avaliar a flexibilidade e dinamômetro da marca E-lastictm para mensurar a força. Para estatística foi utilizado Two- Way ANOVA Post-hoc de Tukey  $P < 0,05$ . Desta forma, foi observado que na flexibilidade não houve alteração intragrupo e intergrupo e na força muscular o grupo CRIO teve um aumento significativo intragrupo e intergrupo ( $98,0 \pm 9,8\%$  /  $125,5 \pm 15,6\%*$ ) após 24 horas de intervenção. Neste estudo foi comprovado que a crioimersão foi eficaz para o aumento de força muscular de isquiossurais 24hs após a crioimersão.

**Palavras chave:** Crioimersão, fisioterapia, dinamometria, futebol.