

## Efeito da imersão em diferentes temperaturas na recuperação aguda da força muscular e do desempenho físico em atletas de judô



Effect of immersion in different temperatures on muscle strength recovery and physical performance in judo athletes

Yann Zurutuza<sup>1</sup>, Carlos Alberto Eloy Tavares<sup>1</sup>, Karla de Toledo Candido Muller<sup>2</sup>, Silvio Assis de Oliveira-Júnior<sup>3</sup>.

1. Mestrando, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento (INISA/UFMS), Campo Grande – MS.
2. Doutor(a) pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste (FAMED/UFMS), Campo Grande – MS.
3. Docente, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento (INISA/UFMS), Campo Grande – MS.

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

\*Autor correspondente:  
Yann Zurutuza,  
Universidade  
Federal de Mato Grosso  
do Sul -UFMS. E-mail do  
autor:  
zurutuza.yann@gmail.com

Descritores: Fadiga muscular. Aptidão física. Força de mão. Esportes.

Keywords: Muscle fatigue. Physical fitness. Hand strength. Sports. Palabras clave: Fatiga muscular. Aptitud física. fuerza de la mano. Deportes.

**Introdução:** Devido à realização de várias lutas em um mesmo dia, a exigência física que o atleta passa é muito alta, podendo resultar em fadiga muscular. Para o rendimento não ser prejudicado é importante uma recuperação muscular de curta duração. **Objetivo:** Comparar o efeito da imersão da água fria e da água quente na recuperação de curta duração da força muscular e no desempenho físico em atletas de judô. **Metodologia:** Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP/UCDB; parecer 3.063.294, CAAE 03447818.0.0000.5162). Participaram da pesquisa 14 atletas de judô de Campo Grande/MS, com idade entre 18 e 25 anos, com no mínimo quatro anos de prática esportiva e que estavam em atividade. Foram realizados três procedimentos experimentais: recuperação passiva, imersão em água fria a 5°C, imersão em água quente a 40°C. A coleta de dados ocorreu em três momentos, um para cada protocolo experimental (a ordem de execução dos protocolos foi aleatorizada), e com intervalo de uma semana entre os momentos. Os indivíduos realizaram a avaliação da força de preensão palmar, utilizando um dinamômetro eletrônico, e o desempenho físico se deu com uso de um handgrip ajustável, o teste de esforço teve o tempo cronometrado até a exaustão. **Resultados:** Avaliando a força de preensão, todos os grupos apresentaram diferença significativa ( $p < 0,05$ ) comparando a força inicial com a força pós-fadiga e a força pós-fadiga para as forças de recuperação, apenas o grupo controle não apresentou diferença significativa ( $p > 0,05$ ) entre a força de preensão inicial e as forças de recuperação. Já avaliando o desempenho, apenas a imersão em água fria apresentou queda do desempenho inicial para o final ( $p < 0,05$ ). **Conclusão:** A recuperação passiva se mostrou mais eficaz na recuperação de curta duração da força muscular, recuperando a força de preensão inicial. A recuperação passiva e a imersão em água quente foram eficazes mantendo o desempenho subsequente.