

Efeito Da Mobilização De Tecidos Moles Nas Concentrações de Ácido Láctico, Após Exercício Intensivo

Juliana Alves Brito
Pedro Harry Leite
Manuel Paquete

ESS-JP-VNGAIA



INTRODUÇÃO

Porquê a escolha da MTM?



Porquê a escolha do Ténis?





INTRODUÇÃO



Mobilização de Tecidos Moles (MTM)

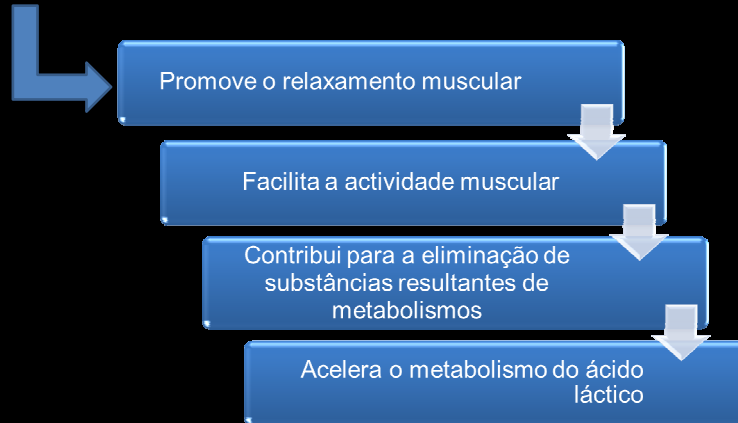
A Mobilização de Tecidos Moles (MTM) apresenta finalidades terapêuticas ou desportivas, cujo principal efeito fisiológico consiste no **aumento da circulação sanguínea**.

(Tessa Hinds, 2004)





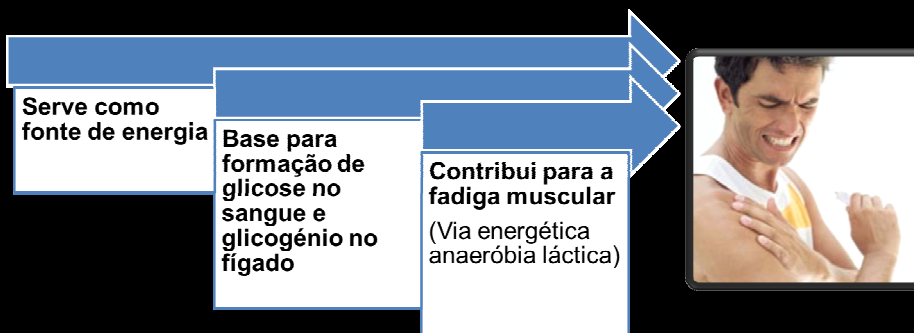
Aumento da circulação sanguínea



(Gupta, 1996)



ÁCIDO LÁCTICO



(George et al., 1995)



VIA ENERGÉTICA ANAERÓBIA LÁCTICA

Segunda via metabólica (*glicolítica*) capaz de produzir rapidamente ATP, na ausência do oxigénio.



Após a sua formação, este difunde-se rapidamente no sangue.

(Guyton et al., 1997)



EXERCÍCIO MUSCULAR INTENSO

- 1º • Aumento de produção do Lactato
- 2º • Acumulação nos músculos e no sangue
- 3º • Nível elevado de **Fadiga**



(Karisson, 1995)



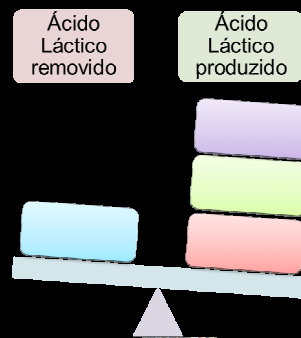
FADIGA

- A fadiga consiste na incapacidade do músculo-esquelético gerar elevados níveis de força muscular ou manter esses níveis ao longo do tempo. *(Ascensão & Santos, 2000)*

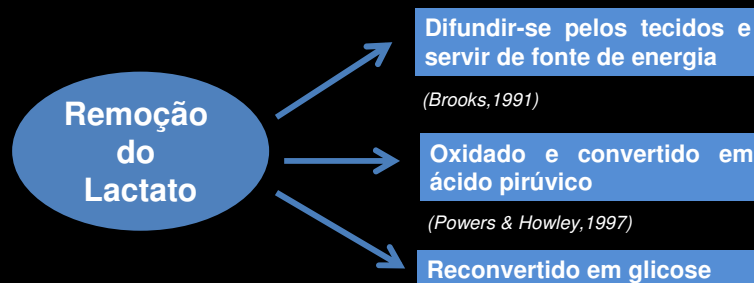
- Resumindo,



A fadiga surge quando há um desequilíbrio no metabolismo do lactato.



- As concentrações de ácido láctico no músculo-esquelético, medidas através da corrente sanguínea, é considerado um **importante indutor de fadiga muscular**.





OBJECTIVOS

Verificar o efeito da MTM nas concentrações de ácido láctico, após exercício intensivo



METODOLOGIA

Amostra



18 Tenistas

n=18	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso (Kg)	IMC
Média	15,1	1,7	58,0	20,2
Máximo	17	1,80	78	27,5
Mínimo	14	1,50	35	15,6
DP	1,1	0,09	11,3	2,9





CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Lesão ou cirurgia ao nível do membro inferior dominante

(*Olsson et al., 2004; Bartlett & Warren, 2002; Koralewicz & Engh, 2000*)



Presença de qualquer doença neurológica, dermatológica, sistémica, cardiovascular ou vascular periférica;

(*Fritz, 2004; Henriksen et al., 2004; Olsson et al., 2004; Prentice & Lehn, 2002; Delisa et al., 1992*)



Dor ao nível da musculatura em avaliação;

(*Fritz, 2004*)



Não realizar qualquer tipo de tratamentos de Fisioterapia.

(*Olsson et al., 2004*)



Critérios gerais para a aplicação do Protocolo de Fadiga





AVALIAÇÃO DO ÁCIDO LÁCTICO (AL) E FREQUÊNCIA CARDÍACA (FC)

- Foram efectuadas 3 medições de AL e de Fc , sempre com os mesmos aparelhos e com o atleta na posição de sentado



PROTOCOLO DE FADIGA

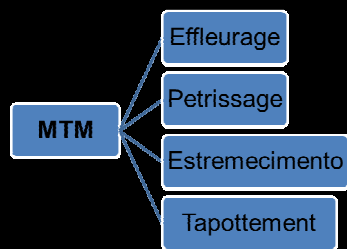
- 3S / 16 bolas
- TR=TW
- Base para elaboração do protocolo- Exercício Anaeróbio Lático





ESQUEMA MTM

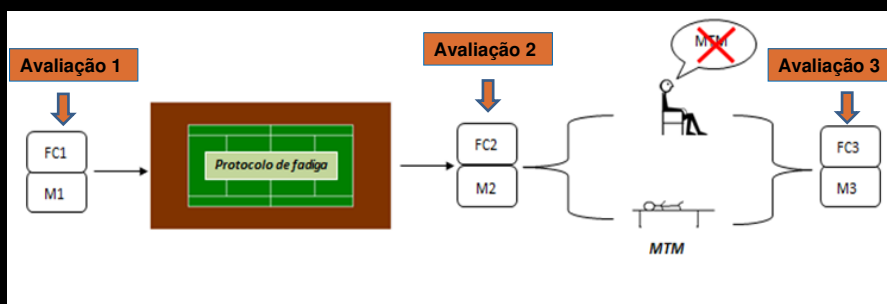
- Aplicada imediatamente após a realização do protocolo de fadiga, na coxa do membro inferior dominante do atleta
- Duração de 10 minutos



(Fritz, 2004)

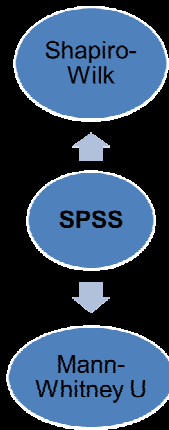


DESENHO DO ESTUDO





TRATAMENTO ESTATÍSTICO



	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
FC1	,932	18	,208
FC2	,950	18	,433
FC3	,966	18	,717
M1	,922	18	,138
M2	,949	18	,417
M3	,939	18	,280



RESULTADOS



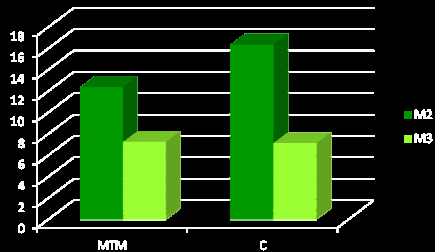
Variações das concentrações de ácido láctico entre os dois grupos, antes e depois do protocolo.

Diferenças estatísticas não significativas entre M1 e M2 , $p=0,35$





RESULTADOS

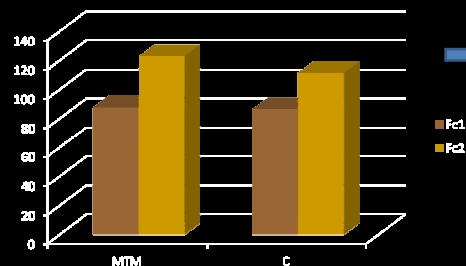


Variações das concentrações de ácido láctico entre os dois grupos, depois do protocolo e após a MTM ou repouso

Diferenças estatísticas não significativas entre M2 e M3, $p=0,83$



RESULTADOS



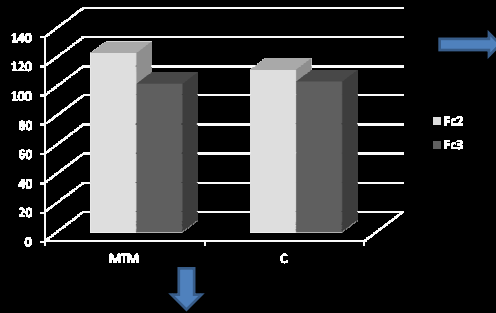
Variações da Frequência Cardíaca entre os dois grupos, antes e depois do protocolo

Diferenças estatísticas não significativas entre Fc1 e Fc2, $p=0,41$





RESULTADOS

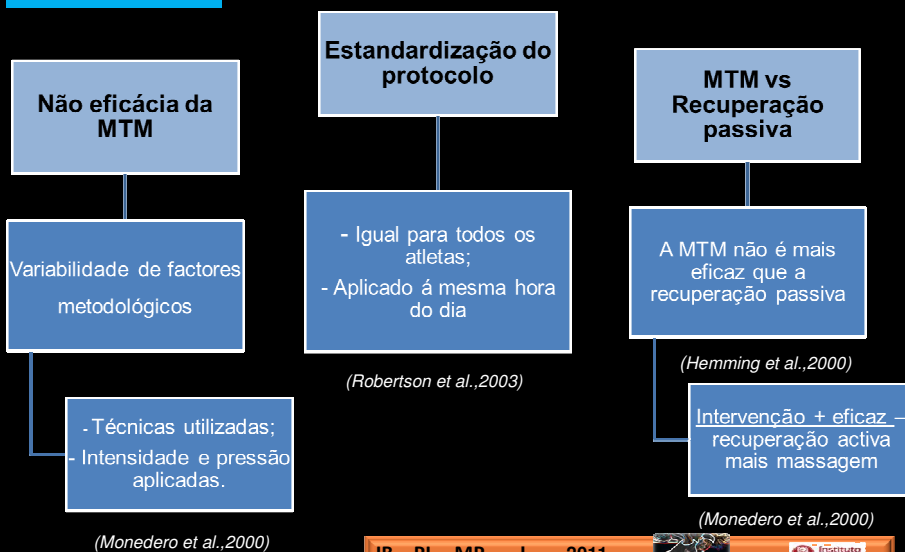


Variações da Frequência Cardíaca entre os dois grupos, depois do protocolo e após a MTM ou repouso

Diferenças estatísticas não significativas entre Fc2 e Fc3, $p=0,09$

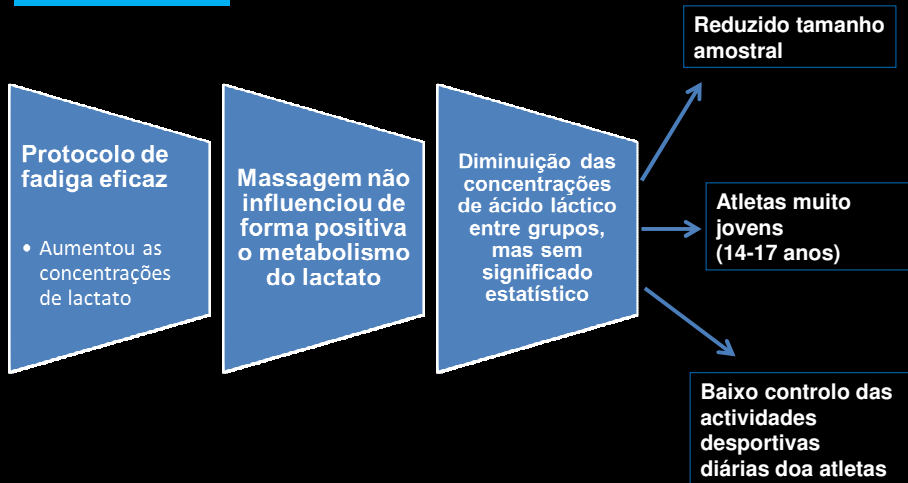


DISCUSSÃO





CONCLUSÃO



QUESTÕES FINAIS

- Será o tempo de aplicação de 10 minutos suficiente para haver influência da MTM nas concentrações de ácido láctico?
- Será a MTM mais eficaz em exercício sub-máximo?
- Terá sido o tempo de aplicação do Tapottement no esquema, suficiente para um maior sucesso da massagem?
- Será que a realização da massagem imediatamente após a aplicação do protocolo, favorece a difusão do lactato?



Obrigada pela Atenção!

