

CAPÍTULO V

Conclusões e Recomendações

Durante a última década tem havido grande interesse na relação entre o exercício e sistema imune, em atletas de elite.

Apesar de haver referência a maior incidência de ITRS em atletas de elite do que nos grupo de controlo, durante e após o exercício físico, a relação com a supressão do sistema imune não foi ainda claramente estabelecida. Por toda a revisão de literatura, pensa-se que os efeitos do exercício no sistema imune sejam dependentes do estado de saúde dos atletas, grau de intensidade do exercício e duração do mesmo.

Este estudo teve como objectivo avaliar a resposta da IgA salivar a um protocolo de potência anaeróbia – teste de Wingate.

Para tal, foram seleccionados 12 nadadores de nível competitivo nacional. Todos os atletas deram o seu consentimento informado para a participação no estudo.

A média de idades foi de 17,03 \pm 0,89 anos, o volume de treino médio anual foi de 1450km e a média de anos de competição foi de 7,08 \pm 1,16 anos.

Os níveis de IgA salivar foram detectados por nefelometria em 7 diferentes momentos do dia: pré-teste, 15min., 1.30h, 2.30h, 3.30h após o teste, manhã seguinte e 24h após o teste.

O tratamento estatístico e a análise dos dados foram realizados através do programa estatístico “*Statistical Package for Social Sciences – SPSS*”. Foi feita a avaliação da normalidade da distribuição das variáveis em estudo; optou-se pelo teste de Wilcoxon para a comparação dos valores médios em amostras relacionadas com um grau de significância de $p < 0,05$.

Verificou-se aumento dos valores de IgA 15min. após o exercício sem significado estatístico, mas com descida 2.30h após o teste, com valor estatisticamente significativo.

Houve diferença estatisticamente significativa entre os valores de IgA salivar da manhã seguinte e os do pré-teste até 3.30h após o teste.

24h após o teste os níveis de IgA voltaram a valores idênticos aos do pré-teste, provavelmente devido á influencia da variação circadiana dessa variável.

A variação da taxa de secreção salivar acompanhou a variação da IgA.

Apesar de 3 atletas estarem com infecções, provavelmente virusais, não se verificou aumento de processos infecciosos após o teste.

Estudos futuros serão necessários para estabelecer a importância clínica das alterações da função imune induzida pelo exercício. Seria recomendável aplicar este protocolo a um maior número de nadadores, com um grupo de controlo, durante um período de tempo maior.