

Fitness & Nutrição

Para descansar o corpo e buscar uma boa recuperação, a termoterapia e a crioterapia são ferramentas utilizadas por atletas de alto nível, especialmente após treinos longos e intensos

POR EDUARDO FERNANDES

No mundo fitness, os treinos e as atividades estão cada vez mais intensos. Afinal, malhar e praticar determinados exercícios, seja musculação, seja corrida, viraram febre. As famosas maratonas ou os dias frequentes na academia são extremamente cansativos. Por isso, uma recuperação total surge como um ótimo caminho dentro desse universo.

Dormir bem e ter uma dieta balanceada são tópicos fundamentais quando o assunto é ter um bom descanso. Entretanto, outros formatos aparecem com impacto positivo na busca por uma boa recuperação. Um deles é a termoterapia, já popular entre jogadores de futebol e atletas em geral. De acordo com Karina Pádua, fisioterapeuta e mestre em reabilitação e movimento do corpo humano, essa técnica é conhecida por utilizar calor ou frio para tratar condições musculoesqueléticas.

“Ela é aplicada para aliviar a dor, reduzir a inflamação e promover a recuperação dos tecidos. A termoterapia por calor serve para relaxar músculos tensionados, melhorar a circulação sanguínea e promover a cicatrização de tecidos. Os tipos incluem superficial, por condução (parafina, compressa quente) ou convecção (infravermelho, forno de Bier) e profundo, por conversão (ondas curtas, micro-ondas e ultrassom)”, destaca a especialista.

As altas temperaturas também melhoram a flexibilidade, aliviam a rigidez muscular e promovem o fluxo sanguíneo, acelerando a recuperação dos tecidos. No entanto, Karina ressalta alguns cuidados que devem ser tomados em relação a esse método. “Ele pode causar queimaduras, especialmente se aplicado diretamente sobre a pele ou por tempo prolongado. Não é indicado para condições inflamatórias agudas ou pessoas com problemas circulatórios”, aconselha.

Joseph é atleta amador e faz uso de banheira de gelo e de água quente para recuperação muscular



Recuperando as energias!

Arquivo pessoal