

QUANDO O TREINO TERMINA

Espaços especializados em recovery reúnem diferentes técnicas para auxiliar o corpo depois de atividades intensas, atendendo desde atletas profissionais a praticantes amadores

POR ISABELA COSTA*

A recuperação depois da atividade física deixou de ser vista apenas como uma etapa complementar e passou a fazer parte da rotina de quem busca melhorar o desempenho, cuidar do corpo e estar preparado para a próxima sessão de exercícios. Depois de treinos intensos, corridas ou competições, o organismo precisa de tempo e cuidados para se recuperar do esforço. Entre atletas profissionais e praticantes amadores, os espaços de recovery reúnem técnicas voltadas ao relaxamento, à redução da sensação de fadiga e à preparação do corpo para novas atividades.

Segundo o fisioterapeuta esportivo e proprietário da Recovery Box, Rogério Guedes, a ideia é aproximar do público comum ferramentas que, antes, estavam mais restritas ao esporte de alto rendimento. A experiência, no entanto, não segue um modelo único para todos os clientes. Rogério explica que o atendimento considera as condições apresentadas pela pessoa no dia da sessão, como nível de cansaço, desconfortos, rotina de treino e objetivo. “A gente não trabalha com um protocolo engessado”, afirma. A partir dessa avaliação, os profissionais definem quais recursos podem ser mais adequados para aquele momento.

Entre as opções disponíveis estão botas de compressão pneumática, banheiras de água fria e quente, sauna seca e úmida, técnicas de contraste térmico, massagem

Fotos: Magnific



A sauna e a imersão em água quente podem proporcionar relaxamento, sensação de bem-estar e ajudar na percepção de rigidez muscular

esportiva, liberação miofascial e fisioterapia esportiva. De acordo com Rogério, os recursos também podem ser combinados durante uma mesma experiência. “Muitas vezes, o benefício não está em utilizar um único equipamento isoladamente, mas em organizar uma experiência completa e adequada para aquele momento.”

Cada técnica possui uma finalidade diferente dentro do processo de recuperação. A compressão pneumática, por exemplo, pode contribuir para a sensação de recuperação das pernas e diminuir a percepção de fadiga após exercícios intensos ou de períodos prolongados em pé. Já a imersão em água fria é bastante utilizada depois de atividades que provocam maior desgaste muscular.

Os recursos de calor seguem uma proposta diferente. A sauna e a imersão em água quente podem proporcionar relaxamento, sensação de bem-estar e ajudar na percepção de rigidez muscular. Segundo Rogério, a sauna também pode estar relacionada à qualidade do sono e à redução do estresse, principalmente pela resposta de relaxamento proporcionada após a sessão.

A massagem esportiva e a liberação **miofascial** são outras alternativas, principalmente para quem busca conforto, redução da sensação de tensão e melhora da mobilidade. Já a fisioterapia esportiva entra em situações que exigem uma abordagem mais específica. “Na fisioterapia, entramos de forma mais específica quando existe dor, lesão ou alguma limitação funcional”, explica Rogério.

Sob pressão

É uma técnica terapêutica que aplica pressão manual ou com instrumentos na fáscia — tecido conjuntivo que reveste todo o corpo, ligando e protegendo os músculos.

Depois do esforço

Para o fisioterapeuta João Pedro Fialho, a recuperação muscular tem papel importante depois da prática de exercícios, especialmente quando o corpo é submetido a esforços intensos. Durante a atividade, os músculos passam por processos que exigem tempo para se reorganizar. “A importância da recuperação muscular após uma atividade física é, principalmente, para prevenir lesões”, afirma.

O profissional explica que os efeitos variam de acordo com a técnica escolhida. No caso das botas de compressão e do banho de gelo, por exemplo, ocorre uma vasoconstrição, ou seja, uma diminuição do calibre dos vasos sanguíneos. Segundo João Pedro, esse processo pode influenciar a resposta inflamatória e contribuir para diminuir a percepção de dor, cansaço e fadiga.

A indicação também pode mudar conforme a modalidade praticada e a intensidade do exercício. João Pedro destaca que os recursos são bastante