

Resistência

É a capacidade física de sustentar uma atividade ou esforço por um longo período de tempo.

utilizados em atividades de **endurance**, que exigem esforço durante períodos mais longos. Apesar disso, exercícios de curta duração e alta intensidade também podem contar com estratégias de recovery para auxiliar o organismo após a atividade.

Essa necessidade é especialmente presente na rotina de atletas profissionais, que precisam conciliar treinos intensos, competições e períodos reduzidos de recuperação. É o caso de Kim Gabriel Ludgero, de 25 anos, atleta profissional e professor de jiu-jitsu. Ele conheceu as técnicas de recovery há alguns anos, quando começou a utilizá-las entre os treinos de luta.

Kim explica que, depois dos treinos intensos, costuma sentir o corpo inflamado e percebe diferenças quando utiliza alguma estratégia de recovery. Atualmente, ele possui uma banheira de gelo em casa e, segundo o atleta, a imersão em água fria faz parte dos cuidados entre os períodos de treinamento. “Toda vez que eu vou, estou com o corpo inflamado, já dá uma boa acelerada no processo inflamatório”, relata. Para ele, além da sensação física, o procedimento contribui para relaxar o corpo durante a rotina de treinos.



A massagem esportiva pode ser utilizada como estratégia

Do treino à experiência

A percepção de Kim se aproxima da experiência relatada por Will Pedrosa, 43, artesão e designer. Will conheceu o recovery por meio de publicações de amigos e recebeu uma cortesia depois de participar de uma maratona. Ele havia realizado uma sessão de tiros de corrida e também um treino de musculação. “Minhas pernas estavam destruídas”, conta. Para auxi-

liar na recuperação, experimentou a bota de compressão e as banheiras de água fria e quente. Depois dos procedimentos, o designer percebeu uma mudança na sensação corporal. “Já saí de lá mais relaxado”, relata.

Apesar da variedade de técnicas, o fisioterapeuta João Pedro reforça que é importante observar os sinais apresentados pelo próprio corpo. “O corpo fala com a gente, dá sinais de quando precisa descansar, de quando precisa de uma liberação, um recovery”, afirma. Para atletas de alto rendimento, essa percepção pode ser acompanhada por avaliações e marcadores relacionados à resposta do organismo.

A frequência de utilização também muda conforme o perfil de cada pessoa. Enquanto atletas profissionais podem recorrer aos recursos com maior frequência por causa da quantidade de treinos e competições, praticantes amadores também podem se beneficiar. “Não existe muita diferença, existe só a frequência”, explica João Pedro.

No entanto, o recovery não deve ser entendido como uma solução isolada para o cansaço provocado pelos treinos. Rogério reforça que sono, alimentação, hidratação e controle adequado da carga continuam sendo fundamentais. “Recovery não significa ‘apagar’ completamente o cansaço de um treino”, afirma. As técnicas entram como ferramentas complementares dentro de uma rotina de cuidados.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

WAKE UP

Parque Deck Norte

Campeonato Brasileiro de wake e mais de 10 esportes gratuitos

24 a 27 de setembro

REALIZAÇÃO:

CAMPEONATO OFICIAL:

PARCEIRO DE MÍDIA:

BARCO OFICIAL: