

## Técnicas de recuperação

---

*Acorda com o despertador do seu telemóvel e estende o braço para o desligar. Mas, já que o tem de o fazer, aproveita para consultar as notificações que surgiram durante a noite nos seus feeds de notícias, desporto e entretenimento, as suas aplicações sociais, os e-mails e as mensagens do trabalho e dos amigos. Sente a boca seca e a cabeça já às voltas a pensar no que será a sua manhã (...) Bem vindo ao novo dia. Dormiu bem? Sabe dormir bem?*

*Sono de Nick Littlehales*

Começo este texto com um pequeno excerto de um livro sobre o sono. Sim sobre o sono, o método de recuperação mais eficaz, e com maior evidência científica em comparação com as técnicas que mais conhecemos ( Massagem, imersão em água fria, alongamentos) e que também irei abordar.

### O sono

O sono está descrito como o método mais eficaz na reposição dos níveis energéticos despendidos na prática desportiva. Tem um efeito em dois sistemas bastantes importantes como neuro-endócrino e imunológico. Quando a qualidade de sono está afetada, todo o processo de reparação fica comprometido estando proporcionalmente relacionado com a quebra de rendimento desportivo. Esta é a principal arma de recuperação que apenas depende do atleta.

Para ter um sono com efeito o desejado terá que passar por 3 ciclos: sonolência, Sono leve e Sono profundo.

Deixo alguns conselhos:

- O mínimo indicado são de 6 horas de sono diárias.
- Escolha sempre uma hora fixa para se deitar e acordar, mesmo ao fim de semana.
- Tente que o seu tempo ideal de sono seja pelo menos 4 vezes por semana
- Controle o uso de tecnologia no seu quarto (p.e: luzes de *stand-by* desligadas, telemóvel desligado)

### Massagem

A forma de recuperação senão a mais procurada, é uma das preferidas dos atletas. É verdade que a massagem tem um efeito de bem estar, uma vez que são estimulados receptores sensitivos da pele e em simultâneo um aumento da circulação sanguínea e com ela um aumento da temperatura dos tecidos, dando uma sensação de conforto e bem estar. Tem igualmente um efeito sobre o sistema nervoso parassimpático, atuando essencialmente na redução da pressão sanguínea, diminuição da frequência cardíaca e um aumento na variabilidade da frequência cardíaca.

Contudo existe ainda a questão da remoção dos lactatos a nível sanguíneo, o que não é claro a sua evidência nos estudos científicos mais atuais.

## **Imersão em água fria**

A terapia de imersão em água fria, tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos nos últimos anos. Consiste na imersão do corpo ou parte do corpo em água com temperatura abaixo dos 15°, com uma durabilidade máxima de 15 minutos. Esta técnica terá de se efetuar logo após o exercício.

Existe consenso em que pode ajudar em medidas subjetivas como a dor tardia (DOMS). Mas em termos de medidas mais objetivas tais como lactatos, CK, Proteína C reativa, os estudos já não são satisfatórios acerca desta técnica de recuperação.

## **Alongamentos/Flexibilidade**

Este tema daria informação para apenas um artigo, de qualquer forma abordarei o tema de uma forma genérica e concisa.

Têm como função primária o aumento da amplitude de movimento sobre as articulações

É usado no pré-exercício como forma de prevenção de lesões e no pós-exercício para aliviar espasmos musculares e auxiliar na redução de edemas

A maior parte dos estudos não mostrou efeito benéfico na redução da dor muscular tardia com plano de alongamentos após sessão de exercícios. Atualmente, a literatura apresenta evidência reduzida do alongamento como forma de prevenir ou reduzir lesões musculares induzidas pelo exercício, porém sugere o estudo de técnicas ainda não claramente investigadas, como o PNF, o alongamento balístico ou o alongamento dinâmico.

---

Ricardo Paulino  
Fisioterapeuta/ Coordenador  
da Federação Portuguesa de Atletismo