

## **ESTRATÉGIAS DE RECOVERY PÓS-EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Gilmilson dos Santos Cruz Junior<sup>1</sup>, graduando em Fisioterapia – Faculdade Maria Milza, gilmilson@yahoo.com.br; Gilmara Alvarenga Fachardo Oliveira<sup>2</sup>, D.Sc. Fisioterapeuta, Licenciada em Biologia, gfachardo@yahoo.com.br

O termo recovery significa “regeneração”. Trata-se do aspecto fisiológico de recuperação muscular decorrente da fadiga física, induzida pelo treinamento ou competição. O processo de recuperação pós – exercício físico é de fundamental importância para o desenvolvimento da performance do atleta, visto que, o exercício físico é uma atividade muscular que gera força e interrompe o equilíbrio corporal, provocando uma série de respostas fisiológicas estressantes que podem prejudicar temporariamente o desempenho dos praticantes, quando a reversibilidade destes eventos não acontece da forma adequada. Sendo assim, este estudo terá como objetivo geral identificar as estratégias de recovery pós-exercício físico e como objetivos específicos definir as condutas pós-exercício mais eficazes no processo de regeneração do esportista e avaliar sua possibilidade de aplicação de acordo com o estado físico em que o atleta se encontra. Será realizado uma revisão de literatura do tipo descritiva acerca do tema estratégias de recovery pós - exercício físico para atletas. Serão realizadas pesquisas nas bases de dados Scielo (Scientific Eletronic Library Online), PubMed, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database), utilizando como palavras-chave “recuperação pós-exercício”, “fisioterapia esportiva”, “regeneração no esporte” e “performance esportiva”. Serão selecionados trabalhos publicados entre os anos de 2010 e 2021, disponíveis de maneira completa e gratuita, escritos na língua inglesa e/ou portuguesa. Artigos que não envolvam o tema de estudo serão excluídos. A escolha dos artigos para construção da revisão acontecerá a partir da leitura do título e resumo dos trabalhos encontrados. Espera-se que os resultados dessa pesquisa possam fornecer informações relevantes a respeito dos métodos que apresentam eficácia no processo de recovery e que, estes resultados, possam ser classificados de acordo com sua efetividade, levando em consideração o contexto atual ao qual o esportista se encontra, para que a melhor conduta possa ser elaborada e utilizada pela equipe responsável pela saúde e desempenho do atleta.

**Palavras-chave:** Recuperação pós-exercício. Fisioterapia esportiva. Regeneração no esporte. Performance esportiva.