

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

EFEITOS IMEDIATOS E EM CURTO PRAZO DE ESTRATÉGIAS DE RECOVERY PÓS-EXERCÍCIO NA DOR E DESEMPENHO: RESULTADOS PRELIMINARES DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E METANÁLISE

Gabriel Melo Fonseca (gabriel.melo@ufvjm.edu.br)

Dayane Jhenifer Ribeiro Silva (dayane.ribeiro@ufvjm.edu.br)

Bianca Martins Lourenço (bianca.martinslourenco@gmail.com)

Leandro Fukusawa (ft.leandrof@gmail.com)

Antonielly Rocha De Souza Pereira (antonielly.rocha@ufvjm.edu.br)

Jonatas Ferreira Da Silva Santos (jonatas.santos@ufvjm.edu.br)

Sérgio Samuel Borba Fonseca E Silva (sergio.samuel@ufvjm.edu.br)

Prof. Dr. Luiz Carlos Hespanhol Junior (l.hespanhol@outlook.com)

Christiane De Souza Guerino Macedo (chmacedouel@yahoo.com.br)

Julio Pascoal De Miranda (julio.miranda@ufvjm.edu.br)

Vinícius Cunha Oliveira (vinicius.oliveira@ufvjm.edu.br)

Introdução: Estratégias de recovery são amplamente utilizadas para reduzir a dor muscular e restaurar o desempenho físico após o exercício. Entretanto, sua relevância clínica permanece incerta. Objetivo: Investigar a eficácia de diferentes estratégias de recovery na redução da dor muscular e no desempenho físico em indivíduos ativos. Métodos: Realizou-se uma revisão sistemática com metanálise de ensaios clínicos randomizados identificados em

seis bases de dados. Os desfechos analisados foram dor muscular e desempenho físico, avaliados nos períodos imediato (<24h) e em curto prazo (24-72h). A certeza da evidência foi avaliada conforme as recomendações da GRADE. Resultados: Foram incluídos 65 estudos que contemplaram 21 estratégias. No período imediato, a compressão (MD -0,79; 95% CI -1,45 a -0,12) e a massagem (MD -0,49; 95% CI -0,96 a -0,02) apresentaram benefícios estatisticamente significativos na redução da dor muscular. Em curto prazo, a compressão (MD -1,20; 95% CI -2,03 a -0,36) e o foam rolling (MD -1,17; 95% CI -1,51 a -0,83) mostraram-se eficazes. Contudo, nenhum efeito atingiu a diferença mínima clinicamente importante (MCID) considerada para a intensidade da dor (2 pontos). Em relação ao desempenho físico, o recovery ativo melhorou o desempenho nos testes de salto no período imediato (SMD 0,39; 95% CI 0,04 a 0,74), enquanto a compressão demonstrou benefício no curto prazo (SMD 2,14; 95% CI 1,28 a 2,99). Não foram observados benefícios consistentes na força muscular ou na flexibilidade. Conclusão: Apesar de alguns benefícios estatisticamente significativos para a dor muscular e o desempenho no salto, os efeitos observados foram de pequena magnitude e não atingiram relevância clínica, especialmente para a dor. Considerando que a certeza da evidência foi classificada como muito baixa para todos os desfechos, os achados devem ser interpretados com cautela, não sustentando recomendações clínicas robustas para o uso rotineiro dessas estratégias de recovery.

Palavras-chave: recovery pós exercício; revisão sistemática; metanálise.