

## O EFEITO AGUDO DA COMPRESSÃO PNEUMÁTICA SOBRE A SENSÇÃO DE RECUPERAÇÃO DE INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS

Gabriel da Silva de Lima Ferreira<sup>1</sup>, Maria Paula Soares de Carvalho<sup>1</sup>, Diogo Carvalho Felício<sup>2</sup>, Thiago Ferreira Timoteo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC

<sup>2</sup>Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação e Desempenho Físico-Funcional, Universidade Federal de Juiz de Fora

[gabrielsilvaferreira47@gmail.com](mailto:gabrielsilvaferreira47@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O mecanismo de funcionamento da compressão pneumática parece estar relacionado aos efeitos da pressão mecânica que aumenta o fluxo sanguíneo, geralmente associados aos benefícios de recuperação facilitando a eliminação de subprodutos metabólicos e a redução de edema. Acredita-se que esses fatores resultariam na restauração acelerada da função neuromuscular e do perfil bioquímico (DRAPER *et al.*, 2020; MAIA *et al.*, 2024). **OBJETIVO:** Investigar o efeito da compressão pneumática sobre a percepção subjetiva de recuperação em indivíduos saudáveis submetidos a um protocolo de exercícios extenuantes para o músculo tríceps sural. **MÉTODOS:** A seleção da amostra foi por conveniência, sendo incluídos voluntários de ambos os sexos entre 18 e 45 anos. Participaram do estudo 13 indivíduos (4 homens e 9 mulheres) com idade de  $21,08 \pm 1,32$ .

A fim de induzir uma queda do estado de recuperação, foi realizado um protocolo de exercícios extenuantes sobre o músculo tríceps sural utilizando movimentos elevação dos calcanhares em um degrau, de acordo com o estudo publicado por Santos *et al.*, 2024. Em seguida os indivíduos foram submetidos à compressão pneumática sobre o membro inferior usando um dispositivo portátil Avanutri®. Os voluntários foram posicionados em decúbito dorsal com joelhos estendidos e colocada a bota no membro previamente determinado de forma aleatorizada. Foi empregada uma pressão de 104 mmHg, permanecendo por 20 minutos. Para avaliação do estado de recuperação, os atletas responderam a Escala de Qualidade Total de Recuperação

(TQR). Para isso, os atletas deveriam responder à pergunta “Como você se sente em relação a sua recuperação?”. A escala varia de 6 a 20 pontos, em que 6 corresponde a “Nada recuperado” e 20, a “Totalmente bem recuperado”. A avaliação da recuperação ocorreu antes e após o uso da bota de compressão. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da distribuição dos dados e em seguida o teste t pareado para comparação do estado de recuperação antes e após a intervenção. Foi ainda calculado o tamanho de efeito pelo d de Cohen. **RESULTADOS:** Os escores de estado de recuperação escores de  $16,38 \pm 1,71$  no momento pré-intervenção e de  $17,69 \pm 1,80$  no pós-intervenção. Observou-se diferença estatisticamente significativa ( $p = 0,012$ ), com tamanho de efeito grande ( $d = 0,82$ ), ou seja, os indivíduos sentiam-se mais recuperados após a utilização da bota de compressão. **CONCLUSÃO:** O uso da bota de compressão promoveu melhora significativa da percepção subjetiva de recuperação. O tamanho de efeito grande sugere a relevância desses achados do ponto de vista clínico. Estudos com maior número de participantes, assim como ensaios clínicos são necessários para confirmar esses achados.

**Palavras-Chave:** Compressão pneumática; Técnicas de Recuperação após Exercício; Recuperação após o Exercício.