

## **Uso De Roupas De Compressão X Performance: Nas Modalidades Esportivas**

Lucas SOUSA  
Faculdade Laboro, DF

### **RESUMO**

Os praticantes das modalidades esportivas estão sempre em busca de melhorar sua performance, por conta disso esses atletas procuram tecnologias esportivas que ajudam a chegar no melhor estado físico. A roupa de compressão é uma das tecnologias que traz benefícios para alcançar seu ápice esportivo, melhorando o conforto, recuperação mais eficiente e aumento do fluxo sanguíneo que ajuda a eliminar o ácido láctico durante e após os treinos intensos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Roupa de compressão; Performance; Lactato

A compressão elástica tem suas controvérsias mesmo tendo seus resultados comprovados cientificamente, ainda assim é considerada de cunho experimental pela literatura médica. Mas fica evidente que o mecanismo de ação é bem definido de forma que a compressão diminui o volume do sistema venoso superficial, aprimora a fração de ejeção da panturrilha, entre os efeitos do mecanismo de compressão (FIGUEIREDO, 2009).

Na prática esportiva, os atletas sempre estão em busca de novas formas de melhorar o rendimento, junto com uma melhor e mais rápida recuperação após o esforço físico. O efeito benéfico das roupas de compressão chegou à prática esportiva, para que o atleta venha buscar mais conforto nas modalidades praticadas, inclusive com a prática do exercício resistido, conforme Figueiredo et al. (2011).

Sear et al. (2010) observaram no seu estudo que usar roupas compressivas durante treinamento intervalado de longa duração ajudou a diminuir os níveis de lactato sanguíneo, fazendo com que os avaliados percorressem uma maior distância durante os testes, melhorando a performance, os resultados mostram que a roupa de compressão aumenta o fluxo sanguíneo, trazendo uma melhor resposta na ressíntese de adenosina difosfato (ADP).

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 22 e 23 de agosto de 2020

<sup>2</sup> Aluno de Fisiologia, Biomecânica e Personal Trainer/, e-mail: lstraining@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

O lactato é definido como uma mistura orgânica, que é uma das fontes de energia consumidas pelo corpo no decorrer de uma atividade física. A energia para fosforilar a adenosina difosfato (ADP) durante o exercício intenso provém principalmente do glicogênio muscular armazenado através da glicólise anaeróbica, com a subsequente formação de lactato. Quando as células musculares não conseguem oxidar no mesmo ritmo da produção o acúmulo de lactato aumenta de acordo com o aumento da intensidade do exercício (McARDLE, 2011).

Gentil et al. (2006) mostraram no seu estudo comparando os níveis de lactato em diferentes métodos de treinamento de força, que os níveis de lactato sanguíneo não tiveram aumentos significantes entre os métodos de treino de força, mas que houve aumento dos níveis de lactato nos métodos individualmente.

Arbabi (2015) avaliou em seu estudo o uso de compressão de corpo inteiro por um período de 24h após uma sessão de alta intensidade de treinamento resistido de corpo inteiro. Através dos resultados, o uso de roupas de compressão de corpo inteiro para recuperação, resulta em menor fadiga, dor muscular, concentração de creatina quinase (CK) e inchaço muscular, e um melhor desempenho no exercício. Não houve diferença estaticamente para a concentração de lactato desidrogenase.

## REFERÊNCIAS

ARBABI, A. Effects of a whole body compression garment on recovery after a heavy resitence. **Turkish journal of sport and exercise**, V.17, Nº.1, jan. 2015.

FIGUEIREDO, M.; FIGUEIREDO, M. F.; SILVA, N.P. Efeito do uso de meia elástica sobre os níveis dos biomarcadores de lesão muscular em atletas de voleibol após atividade física. **Jornal Vascular Brasileiro**, V. 10, Nº. 4, Ago. 2011.

FIGUEIREDO, M. A Terapia da compressão e sua evidência científica. **Jornal Vascular Brasileiro**, V.8, Nº. 2, p.100-102, 2009.

GENTIL, P. et al. Efeitos agudos de vários métodos de treinamento de força no lactato sanguíneo e características de cargas em homens treinados recreacionalmente. **Rev. Bras. de Med. e Esporte**, V.12, Nº 6, p.303-307, nov./dez. 2006.

McARDLE, W. Transferência de Energia no Exercício. **Fisiologia do exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2011.

SEAR, J.A. et al. The effects of whole-body compression garments on prolonged high- intensity intermittent exercise. **Journal of strength and conditioning research National Strength & Conditioning Association**, V. 24, Nº 7, Jul. 2010.