



A EFICÁCIA DO RECOVERY EM ATLETAS DE FUTEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

LUCA CASSEMIRO PEREIRA PATRIOTA; RICARDO CUNHA BERNARDES

INTRODUÇÃO: O *recovery* ” é considerado uma técnica importante para atletas profissionais e amadores, através dele que os atletas conseguem aumentar o seu rendimento e monitorar as mudanças fisiológicas do corpo. Consiste em técnicas e ações variadas visando o melhor para o atleta de futebol, assim essa revisão sistemática traz através de artigos uma reposta conclusiva para a recuperação de atletas. **OBJETIVO:** Realizar uma revisão sistemática com intuito de apontar possíveis resultados e características para ações da fisioterapia em atletas de futebol. Com essa pesquisa, possibilita o profissional para melhor atuação e trabalho com técnicas e possibilidades para conceder estudos em prol de prevenir, reabilitar e ganhar performance visando o atleta. **METODOLOGIA:** Foram avaliados artigos na base de dados PubMed, com datas entre 2018 e 2022, da língua inglesa, utilizando-se dos descritores “ *Recovery and soccer*”. Dentre os artigos encontrados, estes foram qualificados manualmente com score igual ou maior que 7, conforme escala PEDro (Physioterapy Evidence Database). **RESULTADOS:** A busca resultou em 611 artigos e após a análise do tema e leitura minuciosa, foram excluídos 509 artigos. Dos 102 artigos restante, Estes foram escalonados em forma de tabela no *Microsoft Excel*® e foram apreciados conforme avaliação da escala PEDro. Após esse processo foi selecionado 23 estudos para a discussão. **CONCLUSÃO:** O *recovery* possui ações e técnicas fisioterapêuticas positivas, para prevenção e reabilitação de lesões, faz necessário a realização em atletas de futebol para maximizar o ganho de desempenho. Alguns artigos são necessários novos estudos da técnica, devido eficácia não comprovada. Através de estudos científicos.

Palavras-chave: Recuperação e futebol, Crioterapia, Qualidade do sono, Fadiga muscular, Rendimento no futebol.