



RECUPERAÇÃO

+

MOBILIDADE

A IMPORTÂNCIA DA RECUPERAÇÃO

✔ **O corpo evolui no descanso.** A recuperação é parte integrante do treino, não o contrário.

⚠ **A fadiga acumulada sem recuperação** leva à estagnação e lesão.

🏆 **Corredores de elite** têm protocolos específicos pós-treino.



💡 *"Quem aprende a se recuperar, corre mais rápido e com mais consistência."*

TIPOS DE RECUPERAÇÃO

1

Recuperação Física

Sono, descanso e alongamento

2

Recuperação Nutricional

Carboidrato, proteína e hidratação

3

Recuperação Ativa

Movimento leve, caminhada, pedal regenerativo

4

Recuperação Mental

Foco, respiração, relaxamento

HOW TO APPLY ATHLETIC RECOVERY STRATEGIES

1. Situation
Repeated sprint team sport has 48 hrs between 2 games

2. What is the aetiology of performance decline? Why are there decrements in muscle function and increases in soreness?
Multiple eccentric muscle contractions (decelerations) cause mechanical muscle damage
Exercise intensity and duration could cause stress and damage

3. Which recovery strategies target the specific causes of reduced performance?

- A** Ensure energy substrate repletion and rehydration strategies are in place
- B** Minimise mechanical damage by ensuring a thorough warm up and adequate conditioning with prior exposure to sport-specific stimuli
- C** Prophylactically minimise oxidative damage. Antioxidant supplementation (e.g. cherry juice)
- D** Cold water immersion post match to limit secondary muscle damage via inflammatory mechanisms. Likely positive effects on muscle soreness
- E** Strategies to specifically minimise magnitude of muscle soreness. Compression garments, massage or neuromuscular stimulation

Research would suggest that following this type of exercise, indices of muscle function and muscle soreness are not fully recovered after 48 hrs, therefore recovery strategy focus justified

BASES Expert Statement by Howatson, Leeder & van Someren, 2016
Designed by @YLMSportScience

🗨️ Destaque

Tudo isso acelera a regeneração muscular e mantém a performance em alta.

RECUPERAÇÃO PÓS-TREINO IMEDIATA (0-30MIN)

1. 🏃 Desaceleração

Caminhar 5-10min para baixar a frequência cardíaca gradualmente.

2. 💧 Hidratação

500ml de água + isotônico ou água de coco para repor eletrólitos.

3. 🍌 Alimentação

Repor carboidrato + proteína (banana + whey, por exemplo).

4. 🧘 Alongamento Leve

Mobilidade e liberação articular para prevenir rigidez muscular.

💡 Dica: Não pare bruscamente após o treino. A recuperação começa no resfriamento.



SONO E REGENERAÇÃO MUSCULAR

■ BASEADO EM ESTUDOS DA JOURNAL OF SPORTS MEDICINE

O sono é o maior estimulador natural de hormônios anabólicos (GH e testosterona).

Dormir 7-9h por noite melhora recuperação de até 30% em corredores.

🌙 Dicas Práticas

- 🕒 Estabeleça horário fixo de sono para regular o ritmo circadiano.
- 📱 Evite telas 1h antes de dormir para melhorar a qualidade do sono.
- 🏠 Priorize noites completas antes dos longões e treinos intensos.






MOBILIDADE: O QUE É E POR QUE IMPORTA



O que é Mobilidade?

A mobilidade é a capacidade de se mover com eficiência e amplitude, combinando flexibilidade, força e controlo motor.

-  **Melhora a técnica de corrida** e otimiza a biomecânica do movimento
-  **Reduz o impacto articular** e previne lesões crónicas
-  **Faz parte ativa da recuperação**, melhorando a circulação e lubrificando as articulações

 **"Mobilidade é a ponte entre o treino forte e o corpo preparado."**



SEQUÊNCIA DE MOBILIDADE DIÁRIA (PARTE 1)



SEQUÊNCIA DE MOBILIDADE DIÁRIA

(PARTE 2)

4 Mobilidade Torácica

Em quatro apoios, gire o tronco levando o braço ao teto, promovendo rotação torácica. Execute **3 séries de 8 repetições** de cada lado.

5 Alongamento de Glúteo e Piriforme

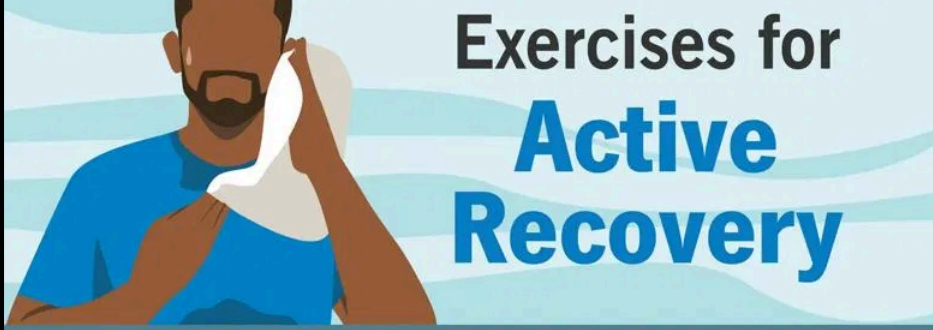
Sentado, cruze a perna sobre o joelho e incline o tronco à frente, sentindo o alongamento profundo. Mantenha **3 séries de 30 segundos** em cada lado.

6 Liberação com Rolo (Foam Roller)

Utilize o foam roller em cada grupo muscular (panturrilha, quadríceps e posterior de coxa) durante **1-2 minutos** para liberação miofascial.

 **Dica:** Faça essa sequência 10-15min após o treino ou antes de dormir para maximizar os benefícios.





Exercises for Active Recovery



Walking



Yoga



Stretching



Hiking



Foam rolling



Cycling



Pilates




Swimming

RECUPERAÇÃO ATIVA

A Importância do Movimento Leve

 **Caminhar, pedalar leve ou nadar** melhora o fluxo sanguíneo e acelera a recuperação muscular sem sobrecarregar o corpo.

 **Reduz ácido lático**, previne rigidez muscular e mantém a performance entre treinos intensos, promovendo regeneração ativa.

Frequência Recomendada

1x por semana após treinos longos ou intensos

FERRAMENTAS AVANÇADAS DE RECUPERAÇÃO

BASEADO EM ATLETAS DE ELITE E ESTUDOS CIENTÍFICOS

Banho de Gelo (Crioterapia)

10-15min a 10-12°C para reduzir inflamação e acelerar recuperação muscular.

Massagem Esportiva

Reduz marcadores inflamatórios (CK, IL-6) e promove regeneração tecidual.

Eletroestimulação

Útil para regenerar músculos após longões e treinos de alta intensidade.

Alongamento Ativo e Respiração Diafragmática

Ativa o sistema parassimpático, promovendo relaxamento e recuperação profunda.

 **Dica: Recuperar não é preguiça, é performance inteligente.**





ESTRATÉGIAS SEMANAIS DE RECUPERAÇÃO



SEGUNDA

Descanso ativo
(mobilidade e caminhada leve)



QUARTA

Treino regenerativo



SEXTA

Massagem /
Liberação miofascial



DOMINGO

Sono e hidratação
reforçada



A recuperação é o que diferencia um corredor bom de um corredor constante.

CONCLUSÃO MOTIVACIONAL

Resumo dos Pilares:

✓ Sono e alimentação de qualidade

✓ Mobilidade diária

✓ Recuperação ativa

✓ Consciência corporal

**"Recuperar bem é treinar melhor.
Treinar melhor é correr mais longe."**

 **QUEM TREINA, REINA!**